





Moda

SUPER PRACTICA: TRES CONJUNTOS AL PRECIO DE DOS





Reportaje

Juventud en Danza



crónica de la MUJER

Buenos Aires, 29 de enero de 1980. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.489 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.



Actualidad

ENERO EN BUENOS AIRES

Medicina - Horóscopo - Correo Sentimental - Moldes - Cocina Actual

Colonias de Vacaciones Para Niños





LA MUJER EN EL MUNDO



La reciente publicación de un libro sobre su vida y una serie de emisiones en radio y televisión, han reactualizado para el público parisiense —y una buena parte del que vive en Europa Occidental— la mítica figura de Cocó Chanel, reconocida como la máxima artífice de la moda, desde su fulgurante aparición, en 1926.

Como lo señala su biógrafo, Edmonde Charles-Roux —que en vida de Chanel fuera uno de sus más íntimos amigos— "la moda que ella creara es la única moda femenina que ha durado más de medio siglo".

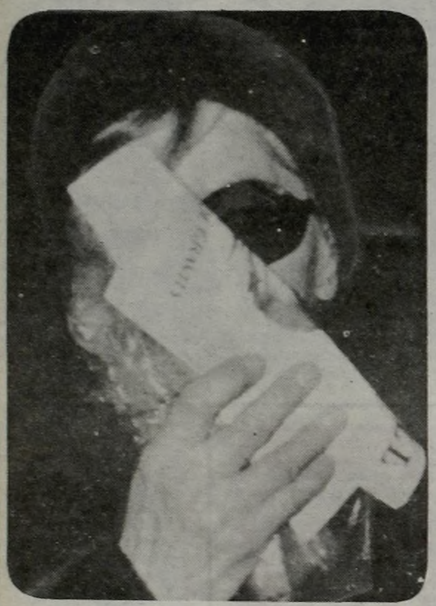
Cabe recordar que en el transcurso de las décadas de 1920 y 1930, Gabrielle ("Cocó") Chanel fue dictadora de la moda mundial.

Pero ella misma jamás se atribuyó demasiada importancia —"soy una simple costurerita", solía decir— hasta que decidió su retiro, en 1938, cuando era multimillonaria, dueña de tres perfumerías —donde por supuesto el producto preferido eran "Chanel" en sus variantes numéricas— y empleadora de unas tres mil personas diseminadas en una decena de países.

El impuesto ostracismo duró hasta 1954, cuando decidió volver —en una profesión donde rara vez pueden recuperar posiciones los que se van— con tanta buena fortuna como antes de la guerra. Tal resultó el éxito que, tres años más tarde, se le otorgaba el premio Neiman-Marcus por haber ejercido la más significativa influencia en la moda del siglo XX.

Esta insólita cenicienta que había quedado huérfana a los siete años, inició su trayectoria en el mundo de la alta costura administrando una sombrerería, luego de una escandalosa huida de la casa de su tía, por entonces, la tutora de sus días.





Arriba, Greta Garbo en la época de sus grandes triunfos. Abajo, se cubre el rostro, huyendo de los reporteros gráficos.

Los suecos recordarán a su prestigiosa compatriota, la actriz Greta Garbo, consagrándole una comedia musical que actualmente se halla en preparación en la ciudad de Lund.

Los promotores del espectáculo han decidido mantener un secreto total en torno del proyecto, de modo que no han dicho quién será el director, ni cuáles serán los actores. Por el mismo motivo —es obvio— ocultan cuidadosamente la identidad de la actriz que habrá de protagonizar a "La Esfinge".

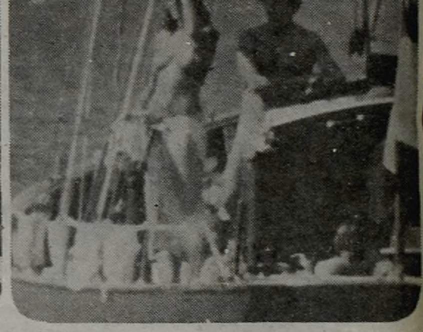
Hasta el momento se han limitado a señalar que la obra estará ubicada en los años 1923-1928, cuando "La Divina" causaba furor en todo —o casi todo— el mundo. El estreno de la misteriosa comedia musical tendrá lugar el mismo día —3 de octubre— en que la Garbo cumpla 75 años. Hasta el presente nada se sabe de lo que piensa la ex actriz. Pero conociendo su absoluto desprecio por el mundanal ruido, la publicidad, no se sentirá precisamente muy halagada.

La Garbo reside actualmente en Klosters, un pequeño y virtualmente inaccesible refugio montañés de Suiza, donde recibe a una media docena de ancianos que goza el privilegio de su amistad. la rutilante estrella de "Ana Karenina", "Reina Cristina" y "María Walewska", es hoy una anciana de aspecto agrio y vigoroso. Lo único que conserva intacto de aquella época es su odio al periodismo. Bueno, no todo se pierde...

Carolina de Mónaco sufrió un profundo disgusto al conocer el irónico fallo de un tribunal francés, que condenó a la revista Photo al pago de una indemnización de 20 dólares (unos tres millones doscientos mil pesos viejos) por haber captado a la princesa tomando sol desnuda a bordo de su yate, anclado en la Costa Azul.

La díscola princesa no aceptó de buen grado el proceder del jurado, que entendió que tomar sol desnuda en un lugar muy concurrido y bastante cercano a la costa, constituye una invitación a la indiscreción antes que un acto de lesión de su vida privada.





A la díscola princesa Carolina se la puede observar, en la foto de la derecha, en la secuencia previa al momento en que se desnudara y fuera fotografiada, en la Costa Azul.



Modelos de este tipo favorecen la línea de los años '50, hoy preferida por los estilistas, en particular para el verano. En estos ejemplos, se perfila casi un estilo clown un tanto exasperado, pero que, en materia de "pret-a-porter", se manifiesta muy aceptable.

La moda actual recurre al pasado, con específicos reclamos al presente y a un gusto por las telas brillantes y los colores netos y a una compleja revalorización de la mujer en su aspecto más tradicional.

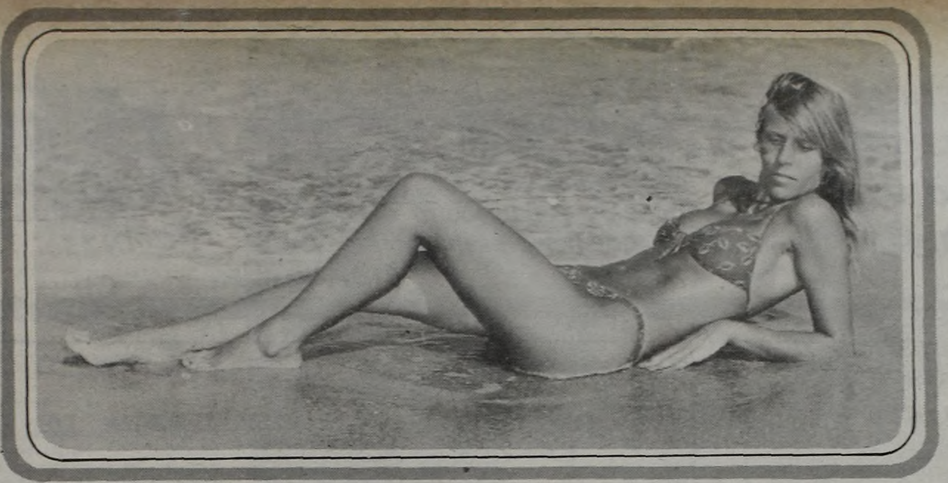
La moda de esta temporada tiene dos características: por un lado retorno a la tradición, por el otro retorno a la mesura, mientras al mismo tiempo acepta los excesos cromáticos y estilísticos, aun caricaturales, que en un tiempo no existían o no eran tenidos en cuenta por nadie.

Vuelve a estar de moda la mini; las grandes geometrías, las combinaciones de telas y colores. Es decir se revaloriza la década del '60 en materia de modas.

Tales las primeras indicaciones para la primavera y el verano de 1980 de industrias, estilistas y creadores que se ocupan de la elegancia femenina y que en estos días están empeñados en los desfiles de Milán.

Moda para todos los gustos y para todos los bolsillos. Pero predomina el estilo muy colorido, transparente, agresivo, que vuelve a proponer un tipo de mujer años '60, muy maquillada, vestida de rosa fucsia y amarillo limón.







Los Rayos Solares en la Arena

La samología —estudio de la arena— permite saber cuando, dónde y de qué manera debe usted exponerse al sol, según su tipo de piel, en las vacaciones junto al mar.

Sí: está en juego la apariencia del cuerpo, lo que se ve, lo que no se puede esconder excepto en el riguroso invierno, salvaguardada por pulóver, medias y tapado.

Pero el año tiene cuatro estaciones, y en ésta precisamente es cuando los cuidados deben extremarse. La piel expuesta no puede defenderse sola. Dejarla aislada como cualquier plantita silvestre significa correr riesgos tontos. Sí, tontos e injustificados.

En esta nota la experta cosmetóloga **Constanza** retorna a



la situación de la piel durante los meses del verano. Un panorama que como verá tiene un solo objetivo: preservar la piel de daños y perjuicios posibles de ocasionar con el sol.

PRECAUCIONES PARA ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA PLAYA

Al exponernos al sol debemos tener en cuenta las características no solo de la piel del rostro, sino de la piel de todo el cuerpo, **explica Constanza.**

En una **piel seca** tiene que extremar sus cuidados. Antes de salir hacia la playa habrá que protegerla con una crema humectante y recién después aplicar el bronceador.

En las primeras exposiciones es imprescindible que se provea de un bronceador con filtro solar.

Al estar frente al sol las mujeres tenemos como costumbre ir agregando bronceador en forma continua. Si esto se practica, *hay que volver a colocar la emulsión humectante* antes de insistir con el bronceador.

Resulta importante tal continuidad hasta irse de la playa, para evitar que a fines de marzo o abril aparezcan los estragos producidos en la época estival.

En cuanto se ha salido del mar, del río o de la pileta, no se debe dejar secar el agua sobre el cuerpo, sino hacerlo con la toalla y aplicar nuevamente el correspondiente humectante y el bronceador.

Al llegar a la casa o al hotel se hace necesario aplicar los productos —existen especiales— que descongestionen y aumenten el tono tostado.

En una **piel mixta** —grasosa y seca en distintas zonas— hay que tomar las mismas precauciones. Pero en los lugares grasos del rostro no se pondrá ninguna crema humectante o nutritiva, sino directamente el bronceador dado que dichas zonas generan su propia emulsión.

En una **piel acneica** no se debe poner ningún humectante, sino directamente el bronceador. Como el sol tiene además una función desinfectante, cuanto más limpia esté la piel mucho mejor. Existen bronceadores no oleosos en absoluto.

En el caso de la piel acneica muchas veces el problema también se extiende en la espalda. Entonces, *preservarla* de la misma manera que acabamos de explicar: no colocarse ninguna emulsión hidratante. El sol beneficia notablemente a la piel acneica.

Una **piel sensible** necesita del humectante debajo del bronceador. Pero no debe exponerse al sol, sino bajo la sombrilla o en todo caso permanecer al sol lo menos posible.

Entrar al agua y salir de ella es suficiente como contacto solar para la piel sensible.

No olvidar tampoco la protección de los labios mientras se esté exponiendo. Antes de hacerlo pasar el humectante, luego el bronceador y por último el producto post-solar al regresar a casa.

EFECTOS DE LAS RADIACIONES. QUE SI QUE NO

Los antiguos, **continúa Constanza,** conocían los efectos terapéuticos de la luz solar. El historiador griego Herodoto hace mención de la **helioterapia** (terapia mediante el sol), como método usado por los egipcios para curar ciertas enfermedades.

Hagamos un breve recuento acerca de los rayos solares. Los rayos cósmicos se originan por la explosión de estrellas. Son los rayos primarios formados por partículas cargadas eléctricamente. Las partículas de los rayos cósmicos, al chocar con las moléculas del aire, determinan la formación de otros rayos cósmicos: los secundarios.



A medida que disminuye la altura se produce también una disminución de la intensidad de los rayos cósmicos.

Los primarios son detenidos en un cincuenta por ciento al penetrar en la atmósfera. Y los secundarios son detenidos por las moléculas del aire.

Ahora bien. Los rayos del sol son de dos tipos: **ultravioleta e infrarrojos.** Estos últimos producen calentamiento en la superficie de los tejidos y aumentan la acción metabólica general, además de presentar un mayor poder de penetración.

Los ultravioleta actúan sobre las proteínas y los ácidos nucleicos. Generan cambios físicos en ellos. **Tienen además una acción bactericida, esterilizante y pigmentógena.**

Las radiaciones ultravioleta, por ejemplo, se usan para la desinfección del aire en las salas de operaciones. Tienen efecto curativo sobre heridas, por su acción germicida y por su acción directa sobre los tejidos.

Las células atacadas por la radiación librarían sustancias que estimulan el crecimiento y la respiración de otras células.

El **eritema** que se produce por la acción de los rayos solares —hinchazón y enrojecimiento tipo quemadura— se desarrolla después de una hora de la exposición. Se forma por la liberación de una sustancia denominada histamina.

La protección que tiene el organismo contra el eritema —aunque por supuesto no todas las personas se hinchan o se queman—, la provee la piel pigmentada.

El pigmento melánico absorbe las radiaciones solares. Justamente es éste el pigmento que se pone en evidencia ante la exposición al sol.

Pero al mismo tiempo que se forma la melanina, los rayos solares aumentan el grosor de la capa superficial de la epidermis. Esta capa, junto con la melanina, se comportan como una pantalla de protección contra el sol.

Los rubios, los pelirrojos, los que poseen ojos claros, tienen menos pigmentos y son más sensibles que los morenos ante los rayos.

Cabe agregar que durante el período menstrual las hormonas sexuales aumentan la sensibilidad a las radiaciones solares.

Las acciones contraproducentes por efecto del sol generan en ciertos casos **elastoidosis** en el tejido de las capas profundas de la piel. Se trata de una alteración de las fibras elásticas y colágenas de la dermis. La epidermis sufre en consecuencia atrofia y alteraciones.

El aceite de coco, aceites derivados del colesterol y cremas con quinina protegen contra los rayos solares y con ellos se puede obtener la pigmentación sin la lastimosa quemadura.

Pero debemos tener en cuenta que estos productos son para los "mayorcitos", puesto que quitan al sol su acción bactericida y antirraquítica. **Por eso es necesario que los chicos tomen sol sin tales productos dado que están en pleno desarrollo.** Conviene recordar aquí que debajo de la piel tenemos la provitamina D. Al ponerse el cuerpo en contacto con el sol, se convierte en vitamina D, que es la antirraquítica por excelencia. Los niños deben tomar sol en los horarios adecuados: de 9 a 11 y de 16 a 18.

Agreguemos también que los rayos ultravioleta producen las pecas.

Hay que advertir, por otra parte, que los aceites de bergamota, de cedrón y de lima



sensibilizan el pigmento melánico y generan manchas.

LA ARENA TAMBIEN JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE

La cosmetología moderna ha conferido a la arena un rol fundamental en las exposiciones solares del verano, **dice Constanza.**

La **samología** es el estudio de la arena (del griego, **samo:** arena). Esta puede servir como terapia beneficiosa o puede provocar efectos contraproducentes para la salud.

Hay zonas de la playa donde es realmente sano tomar sol y estar en contacto con la arena.

En el baño de mar, donde el fondo es arenoso, encontramos sales, yoduros, fosfatos y algas.

Al salir del agua es importante que se exponga al sol donde la aren está humedecida.

No obstante esté húmeda, la arena debe permanecer por lo menos dos horas en contacto con el sol.

Se debe evitar la arena ya seca porque allí está presentando la sal del mar pegada en ella. En ese caso el calor ha aumentado muchísimo más. Si además del sol se agrega la arena caliente el efecto negativo se duplicará.

Las arenas blancas absorben menos calor que las oscuras. Cuanto más chicos sean los granos resultarán mejores para la exposición. El grano transmite diferente calor y radiación. Eso dependerá de su forma y de su color.

De la arena surgen radiaciones que en dosis adecuadas son curativas. El viejo Herodoto, con su inmensa sabiduría, utilizaba la arena para distintos procesos inflamatorios.

Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

Los huevos tienen bajo poder calórico y alto poder nutritivo. Ricos en proteínas y lípidos, como también en minerales (fósforo, calcio, hierro y vitaminas A, D, y B), contituyen el ingrediente principal de las cuatro recetas que hoy presentamos.

Pelusa Molina



HUEVOS EN "COCOTTE"

INGREDIENTES (para 4 personas)
1 taza de carne (de ave, cerdo, vacuna) cocida; 1 cebolla dorada en manteca; 4 huevos; manteca, cantidad necesaria; sal, pimienta.

PREPARACION:

Mezclar en un tazón la carne cortada en pequeños cubitos (especialmente indicado para utilizar sobrantes), junto con la cebolla dorada, sal y pimienta.
Enmantecar cuatro "cocottes" (cazuelitas) y distribuir en ellas la preparación. Deslizar en cada una, un huevo crudo. Colocar las "cocottes" a baño de María en horno fuerte hasta que la clara cuaje. Servir adornado con una ramita de perejil.

SOUFFLE

INGREDIENTES (para 4 personas)
60 gr. de manteca; 80 gr de harina; un l. de leche hervida; 4 huevos; 2 tazas de carne cocida molida, o queso rallado u hortalizas cocidas hechas puré; sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACION:

Preparar una salsa Béchamel con la manteca, la harina y la leche como es habitual. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Dejar entibiar. Separar las yemas y las claras. Agregar las yemas a la salsa Béchamel e incorporar el ingrediente que se desee, mezclando todo muy bien. Batir las claras a punto nieve bien firme y agregarlas a la preparación con mucho cuidado, realizando movimientos envolventes con la espátula para que no se baje el batido. Verter la mezcla en un molde para soufflé bien enmantecado (debe ser alto, de vidrio u otro material térmico) sin llenarlo totalmente. Cocinar en horno moderado unos 40 minutos hasta que esté ligeramente dorado y firme al tacto. Debe servirse inmediatamente para que no baje la preparación.

ASPIC DE HUEVOS

INGREDIENTES (para 8 personas)
4 huevos; dos sobres de gelatina sin sabor; cuatro cucharadas de jerez; 1 latita de paté de foie; ocho tajadas de jamón cocido.

PREPARACION

Cocinar los huevos durante 12 minutos, enfriarlos y pelarlos. Cortarlos por la mitad en sentido longitudinal; extraerles las yemas y mezclarlas con el paté. Colocar la mezcla en manga con boquilla rizada y rellenar las claras.
Preparar la gelatina siguiendo las instrucciones del envase agregando el jerez. Verter en moldecitos individuales que puedan contener las mitades de los huevos, aproximadamente 1 cm. de gelatina y colocarlos sobre hielo para que se endurezca. Cortar el jamón en forma similar al molde, pasarlo por gelatina y colocar cada recorte sobre la gelatina del molde endurecida. Dejar que se adhiera; encima colocar las mitades de huevos rellenas y cubrir con el resto de la gelatina. Llevar a la heladera hasta que esté la gelatina bien firme. Desmoldarlos pasando los moldecitos rápidamente por agua caliente y colocarlos en una fuente sobre un colchón de lechuga en juliana.

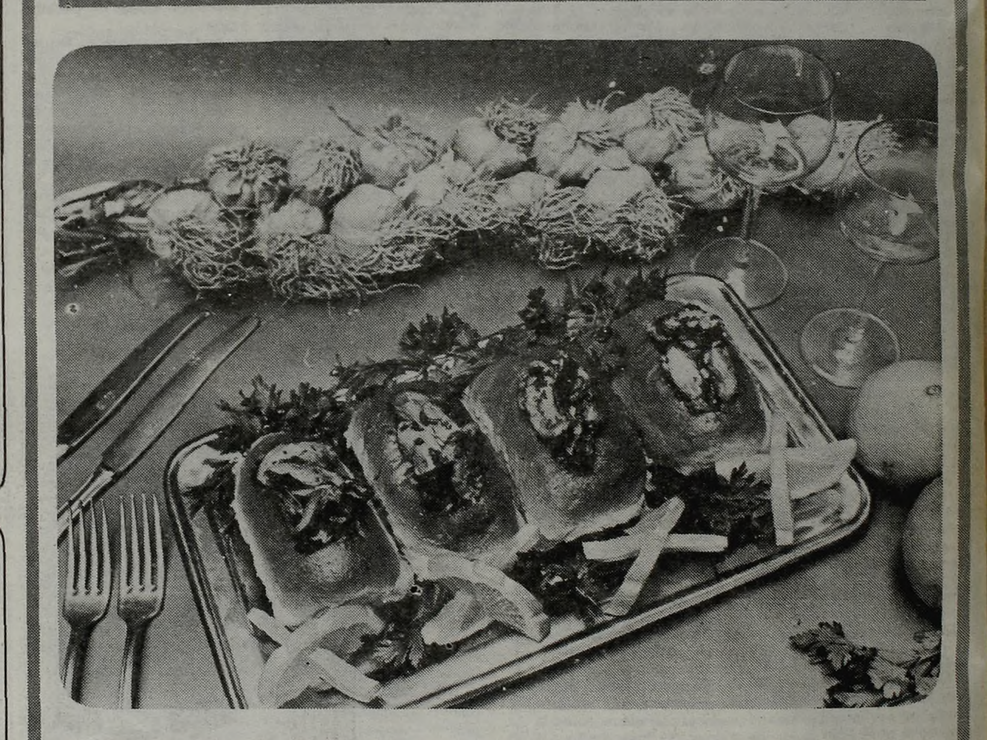
OMELETTES CON MERMELADA DE DURAZNOS

INGREDIENTES (para 4 personas)
4 huevos; 3 cucharadas de azúcar impalpable; 50 gr. de manteca; mermelada de damascos; kirsch (u otro licor), a gusto.

PREPARACION
En un tazón batir ligeramente los huevos. Colocar la manteca en una sartén mediana y cuando se derrita echar los huevos y formar una omelette, dándola vuelta de ambos lados para que se cocine bien. Colocar la omelette en una fuente apropiada, rellenarla con la mermelada, arrollarla y espolvorearla con el azúcar impalpable. Rociarla con el licor y al momento de servirla encenderla.

NOTA: Si se desea, antes de colocar el licor se pueden quemar con un hierro caliente, formando rayas obteniéndose un bonito efecto decorativo.

HOY COCINAN LOS MARIDOS



CAZUELITAS DE MEJILLONES A LA PROVENZAL

INGREDIENTES (para 4 personas)
4 panes tipo Viena (para panchos o hamburguesas); 250 gr. de mejillones limpios; 3 cucharadas de ajo y perejil picados; 4 cucharadas de aceite; ½ vaso de vino blanco seco; sal y pimienta; limones torneados; ramitas de perejil.

PREPARACION
Cortar una tapita a los panes y con la ayuda de un cuchillo filoso ahuecarlos quitándoles toda la miga. Con un pincel aceitar el interior de los panes y llevarlos al horno durante algunos minutos para dorarlos. Mientras tanto lavar bien los mejillones. En una cacerola colocar el aceite, el ajo y perejil y calentar unos segundos. Agregar los mejillones, revolver y condimentar con sal y pimienta. Agregar el vino y dejar reducir unos minutos a fuego fuerte.

Rellenar los panes con la preparación caliente y servir enseguida acompañado por limones torneados y decorarlo con ramitas de perejil.



UN BALLET PARA LOS ADOLESCENTES

El ballet clásico contemporáneo —que dirige Virginia Carlovich— está integrado por quince jóvenes cuyas edades promedio es de 18 años. Un rumbo inédito para el desarrollo de la danza, a través de una fundación privada que, entre otros objetivos, se propone becar a jóvenes promisorios del interior del país. Una labor silenciosa y meritoria que debe ser conocida.

SON una quincena de adolescentes —trece chicas y dos muchachos— los integrantes del ballet clásico contemporáneo que dirige Virginia Carlovich. **Este puñado de jóvenes ha iniciado una experiencia inédita y singular, que puede resultar de valioso estímulo para el futuro de la danza en nuestro país.**

Virginia Carlovich y David Raisman —los propulsores de esta idea— explican los orígenes del ballet que dirigen y su actual proyección:

—Tradicionalmente, la mayoría de los bailarines que egresan de la Escuela Nacional de Danzas pueden iniciar su carrera —si es que *tienen suerte*— alrededor de los 25 años. Y esto, en los contados teatros oficiales que tienen conjuntos de baile estables.

—Nosotros, en cambio, preferimos adoptar un criterio ya en uso en Estados Unidos y Europa, que consiste en brindar oportunidades a los jóvenes. De esta manera, completan un aprendizaje —o perfeccionamiento— en el curso de su propia evolución física y síquica.

El repertorio expresa el mismo afán de renovación: se halla integrado por obras no tradicionales, según coreografías originales de Virginia Carlovich. La idea, expresan, es llegar con temas contemporáneos al mayor número de espectadores, sepan o no lo que es el ballet clásico.

◆ ORGANIZACION ORIGINAL

Una original organización posee el ballet: una fundación, integrada por *los padres de los mismos integrantes del conjunto*, posteriormente acrecentada con la adhesión de amigos personales y de empresas, provee de fondos al elenco y del imprescindible **"apoyo logístico"** que demandan las presentaciones en distintos puntos de Capital, el Gran Buenos Aires y diversas zonas del interior del país. Además de sostener el funcionamiento de la escuela que dirige Virginia Carlovich y que funciona en Tucumán 810, piso 1°.

Como resultado de esa gestión —y a menudo intensa y por supuesto totalmente desinteresada— **surgió la intención de becar a jóvenes del interior, para que completen sus estudios, más la consiguiente práctica, en el ballet clásico contemporáneo.**

Estas incorporaciones —como las provenientes de la Capital Federal— son puestas a consideración de los directivos, de los integrantes del elenco y de los miembros de la fundación; un funcionamiento democrático, según se comprende...

◆ TAREA CONSTANTE

Cotidianamente, los quince integrantes del elenco cumplen con la rutina de las clases. Durante una hora y media diaria, se siguen los planes didácticos elaborados con antelación.

Ello, sin perjuicio de los ensayos posteriores o de las eventuales funciones, a veces, en puntos muy distantes del centro de Buenos Aires. Amor a la danza, disciplina y compañerismo, se entrelazan de modo indisoluble. Así se traduce en cada gesto, en cada movimiento, en cada acción de los jóvenes integrantes del ballet.



Elegancia, plasticidad, destreza. Los jóvenes integrantes del ballet clásico contemporáneo se entregan con máximo entusiasmo a una disciplina que exige talento y tesón. La edad promedio de los bailarines es de 18 años. Ya han realizado presentaciones en televisión y en teatros de Capital Federal, el Gran Buenos Aires, y en diversas zonas importantes del interior del país.

Con inocultable orgullo, Virgina Carlovich y David Raisman, expresan su satisfacción por la obra que vienen cumpliendo: **Un ballet integrado por jóvenes cuyas edades promedio es de 18 años; que se sostiene económicamente por sí mismo, a través de una fundación privada; que actúa en diversos ámbitos del país y para públicos sin exclusiones; que provee de becas a promisorios valores del interior.**

Varios y sobrados motivos que justifican —verdaderamente— la satisfacción que expresan. Un camino inédito se abre para los jóvenes deseosos de hablar —como ya se dijera alguna vez— el idioma de los pájaros y las nubes.

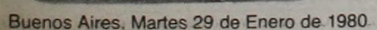


Patricia Di Franco en su sensible interpretación de "Homenaje al gorrión", de Glanzberg, Monnot y Dumont. Un conmovedor homenaje a Edith Piaf —El Gorrión de París— que brinda el juvenil y disciplinado cuerpo de baile dirigido por Virginia Carlovich.

Al igual que en diversos ballets privados de Estados Unidos y Europa, los jóvenes que integran el elenco que dirige Virginia Carlovich tienen oportunidad de bailar en público en plena adolescencia. Se recuerda que, muchos bailarines, deben abandonar la danza al llegar a la adultez, por cambios anatómicos o molestias físicas.



Adriana Alventosa y Graciela Negro en una divertida secuencia de "La titiritera", de Gounod, obra que integra uno de los espectáculos del ballet clásico contemporáneo. Gracia y originalidad posee el juvenil elenco de baile.

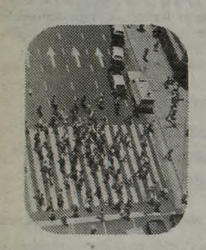


¡UFA!

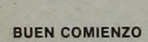
...ENERO EN BUENOS AIRES

Subió el oro, crecieron los riesgos de una guerra mundial, aumentaron las tarifas... y en Buenos Aires, el agobiante enero "aplastó" a una multitudinaria población que —pese a todo— siguió trabajando al ritmo de esta ciudad sin igual.





Mientras un millón de turistas colmaban Mar del Plata y la costa atlántica, y otros doscientos mil se tendían plácidamente sobre las doradas arenas de Punta del Este y Río de Janeiro, una inmensa y sufrida mayoría soportaba en Buenos Aires uno de los veranos más agobiantes de los que se tenga memoria. Lea y sabrá que no hay exageración...



BUEN COMIENZO

Temperaturas promedio de 30 grados para todo el mes de enero dan, lo que se dice, un buen comienzo veraniego. Pero no lo sienten así los que trabajan, ya sea en zonas industriales o en pleno macrocentro.

Para escapar al infierno asfaltado todos los recursos son buenos: desde tenderse sobre el pasto en las zonas verdes a consumir líquidos en abundancia. Afortunadamente —para muchos— febrero promete la compensación tan anhelada: las vacaciones. Suerte. Que se les haga.

TARIFAZOS

Como si el calor no fuera suficiente castigo llegaron los reajustes tarifarios, para el transporte y los combustibles. Que junto a otros previsibles aumentos suponen un "verano caliente".

Afortunadamente, diciembre arrojó uno de los menores índices de inflación de los últimos tiempos, lo que hace suponer que esa tendencia podrá extenderse a lo largo del corriente año.



Mínimo consuelo: un banco y la lectura del diario a la sombrita.





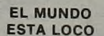
Mientras el hombre permanece cabizbajo, doblegado por el calor, la señora —a la derecha— busca en una fuente el límpido contacto con el agua para refrescarse.

RIO POCO MANSO

Volviendo a Buenos Aires: el contaminado y frecuentemente vilipendiado Río de la Plata sigue contando con la adhesión incondicional de los porteños, desde la Benito Carrasco a Saint Tropez en la Capital, pasando por Playa Dorada y el cinturón de modestos balnearios que se extienden desde Vicente López a San Isidro, decenas de miles de adoradores del Sol se tienden en las pequeñas y concurridas playas, en busca del bronceado sobre la



Con trajes, corbatas y portafolios: los sufridos hombres de la ciudad soportaron estoicamente un enero de clima tropical.



EL MUNDO ESTA LOCO

Para colmo, las noticias que día a día traen los diarios, los informativos y la televisión no son nada optimistas. Crisis en Medio Oriente, violencia en América Central. Amagos bélicos indirectos entre Estados Unidos y la Unión Soviética.

Cuando todavía no se apagan los ecos de la festividad navideña, el redondo rostro del mundo muestra el ceño y se pregunta si no estamos en vísperas de una nueva —y terrorífica— confrontación armada internacional. Ojalá que no.



El trabajo en la obra se ha paralizado durante el descanso del mediodía. Los obreros bromean y se divierten. El capataz sigue de pie, controlando... (¿Qué?).

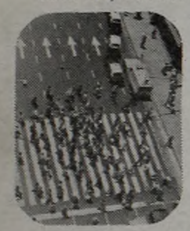




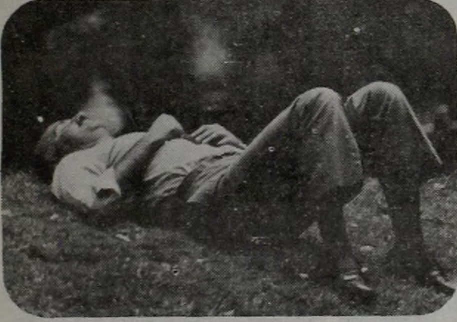
Cara y cruz: la señora se ha dado un chapuzón y mira el horizonte con cierto optimismo. Y hay razones para ello . . . en cambio, el señor del portafolios —gesto adusto, saco en la mano— se pregunta como es posible soportar enero en Buenos Aires.



Los bares con mesas en las veredas volvieron por sus fueros: al mediodía y a la tardecita, se hallan cubiertos por ansiosos y gesticulantes porteños, dispuestos a borrar la sed agobiadora.



piel. No importa el calor ni la falta de comodidades. No hay que hacer caso del agua sucia ni desechos. El "veraneo de entrecasa" es una costumbre tan arraigada como necesaria.



El elegante hombre maduro se aflojó la corbata, puso el saco de almohada y se tendió en el pasto. Y soñó con la playa . . .

INVASION DE QUINTAS

Prácticamente han desaparecido de las secciones clasificados de los diarios los ofrecimientos de quintas en alquiler en las zonas suburbanas, por períodos de uno a tres meses.

Según las inmobiliarias consultadas, la mayoría de las operaciones se concretaron en noviembre y diciembre. A esta altura de la temporada, manifestaron, prácticamente es imposible conseguir una quinta —con o sin pileta de natación— en cualquier zona, y menos aún en las regiones "claves": San Isidro, Acassuso, San Miguel y Don Torcuato. Si de algo sirve resignarse hay que pensar en lo que costaban: de un millón a dos millones y medio por mes, según la ubicación y las comodidades disponibles.

LA NOCHE NO DUERME

Como no sucediera en otros años, este 1980 ha tenido un comienzo pródigo en materia de espectáculos. En teatro, la reposición de algunas obras y el estreno de otras, ha preservado la actividad en salas que otrora permanecían cerradas. Un buen augurio después de una temporada poco fructífera.

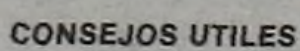
Casi lo mismo puede decirse respecto del cine. Si bien en esta época decrecen los estrenos, se mantienen en cartel algunas excelentes películas y la afluencia de espectadores es llamativamente constante.



"¿A donde habrá ido la gaseosa si yo me la tomé y sigo con sed?", se pregunta, ensimismado, el hombre aplastado por los rigores de un verano impiadoso.



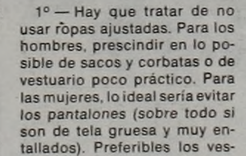
"Pero yo en febrero me voy de vacaciones y chau Buenos Aires", se dirá —tal vez— el pensativo hombre que come el sandwich.



CONSEJOS UTILES

Para los que tienen que permanecer durante febrero en Buenos Aires —sea porque volvieron de las vacaciones o porque todavía no les toca— vayan algunos consejos, muy oportunos si se mantienen las altas temperaturas de enero:

1º — Hay que tratar de no usar ropas ajustadas. Para los hombres, prescindir en lo posible de sacos y corbatas o de vestuario poco práctico. Para las mujeres, lo ideal sería evitar los pantalones (sobre todo si son de tela gruesa y muy entallados). Preferibles los vestidos y las soleras; amplios y en colores claros.



2º — Caminar, pero tranquilo y sin apuro. Evitar las corridas. Buscar las zonas sombreadas y lejos de las calles de mayor tránsito, para inhalar la menor cantidad de gases y otros agentes contaminantes (que ejercen mayor daño bajo altas temperaturas).

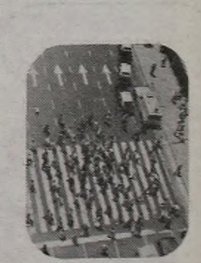
3º — Evitar, en lo posible, la ingestión de bebidas alcohólicas heladas o frías. Ayudan a refrescarse en el momento, es cierto, pero a consecuencia de la deshidratación previa son asimiladas muy rápidamente, con el consiguiente perjuicio para la salud, o el eventual desequilibrio de la conducta.

4º — Moderación en las comidas, especialmente a la hora del almuerzo. Por la razón apuntada anteriormente —la deshidratación que producen las altas temperaturas— el proceso de digestión se hace más lento. En consecuencia, los riesgos de pesadez, congestión, mala digestión y eventualmente de intoxicación, son mayores que en períodos más normales.

5º — Beber todo el líquido que sea necesario. Agua, jugos de frutas o de verduras, licuados. Evitar —ya se dijo— los excesos alcohólicos.

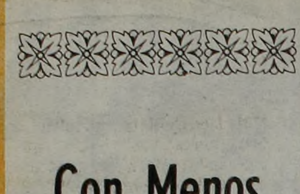
Quizá cumpliendo todas estas sencillas recomendaciones no logre superar los rigores estivales, pero seguramente se sentirá más cómoda y tranquila.

Los pronósticos dicen que, en febrero, se mantendrán los días calurosos, de cielo despejado y con altos índices de humedad. Pero, al fin de cuentas, ¿a quién le importa si Buenos Aires siempre conserva sus encantos? . . .





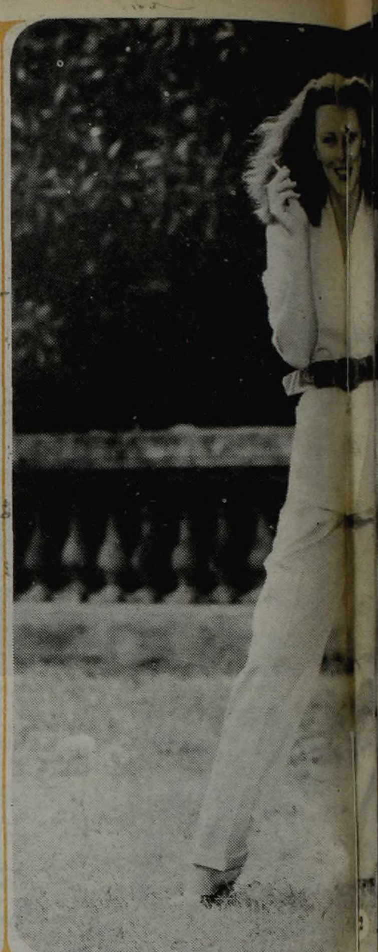
Piletas, balnearios y clubes de la Capital y el gran Buenos Aires son los oasis del porteño, para disfrutar el verano.



Con Menos Pesos, Más Ideas: es Tiempo de la Moda Práctica



1



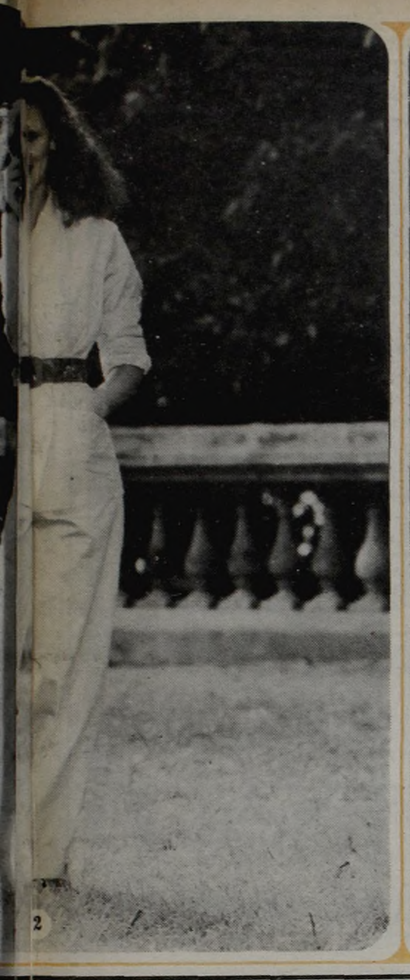


Es cuestión de imaginación y buen gusto, pero se pueden lograr tres conjuntos originales y muy elegantes al precio de lo que costarían dos. ¡La clave! Elegir de acuerdo a la necesidad de cada momento, al gusto personal, y a las posibilidades de "estirar el dinero" lo mejor posible. Aquí le sugerimos tres soluciones.



4





2



3



Mirta luce un blazer amarillo de línea suelta, que combina con una camisa color fucsia de seda, con cuello en forma de "V", y con una pollera recta, con delicados estampados de flores, que cierra con botones a los costados, dejando a la vista dos tajos profundos.



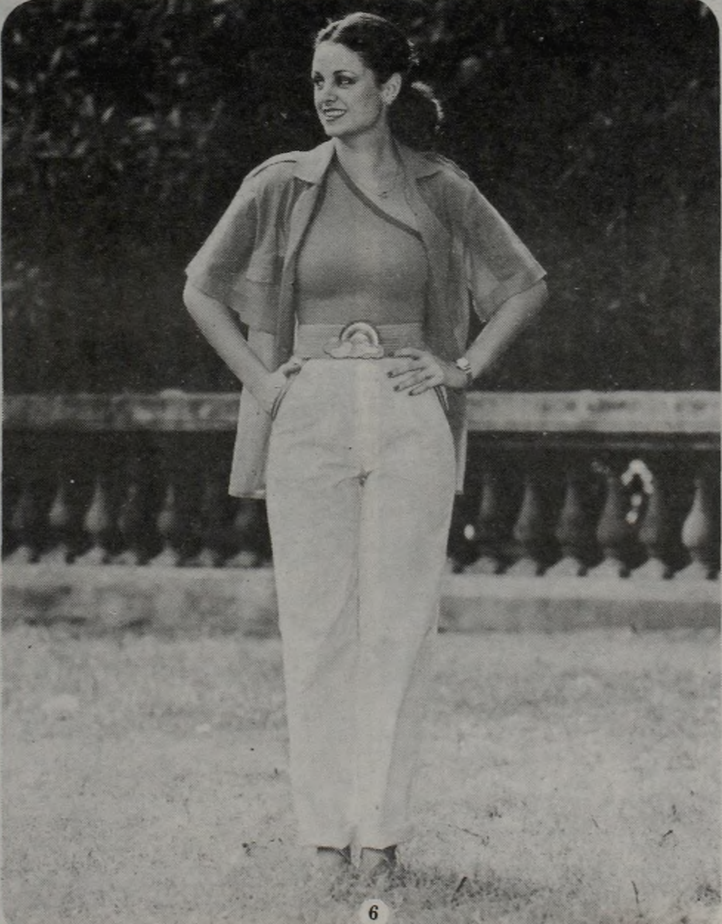
El mismo blazer que integraba el conjunto mostrado anteriormente, es utilizado por Mirta para acompañar en esta ocasión a un pantalón ancho de raso de algodón, en color amarillo (al tono con el saco). Cinturón ancho (muy apretado) con hebilla forrada.

3

Como por arte de magia el vestuario ha quedado totalmente renovado. Se trata del pantalón de raso de algodón, haciendo juego con un top a rayitas horizontales en color fucsia. La camisa del primer conjunto, aparece ahora suelta y anudada a la cintura.







6



María Elena viste un blazer azul de línea suelta, que es acompañado por un pantalón rojo de corte recto y una camisa colorada de forma clásica. El cinturón es elastizado y lleva una aplicación en la hebilla en forma de arco iris.

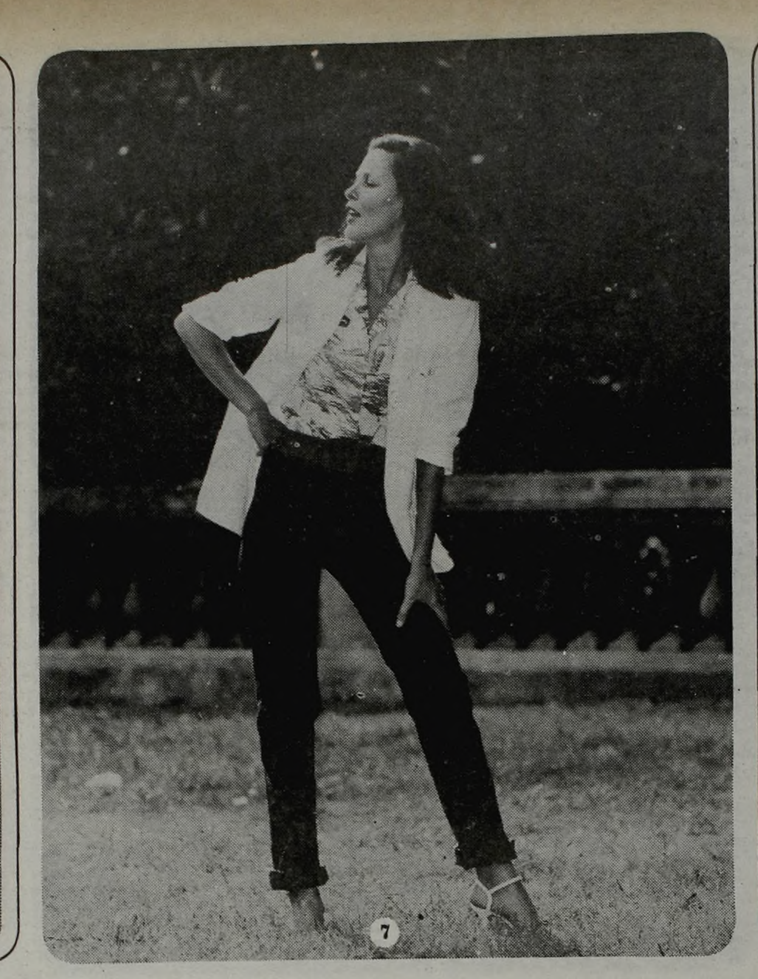


Una remera elastizada con bretel sobre un solo hombro y una pollera roja, con diminutas flores estampadas, que abotona al costado, viste en esta ocasión María Elena, para acompañar el mismo blazer azul que se observa en la foto anterior.



Una camisa en voile de seda color rojo, de anchas mangas y bolsillos amplios en la pechera, ha elegido María Elena para un nuevo conjunto, que integran además la remera con un solo bretel y el pantalón de línea recta del modelo 4.

Con solamente cinco prendas es posible armar tres conjuntos diferentes, que corresponden a otros tantos estilos: de la sobriedad a la audacia, pasando por el "justo término medio"; lo que se dice, ¡todo un acierto!...



7



7

Un blaizer ancho de color blanco para Mirta, que luce además una camisa con estampados tropicales y pantalón recto, en color azul, muy ajustado al talle y con el dobladillo hacia arriba.



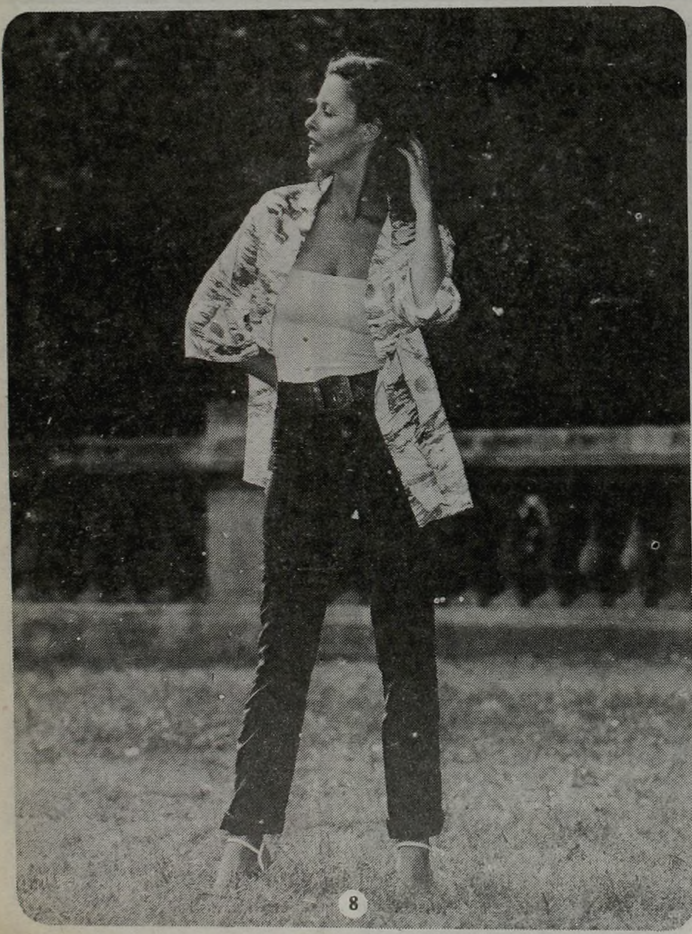
8

La camisa tropical luce su incandescente atractivo por el encanto de Mirta, que la ha combinado con el pantalón azul de la toma anterior. Debajo, se ha colocado un ajustado top liso en color celeste, de línea muy delicada.

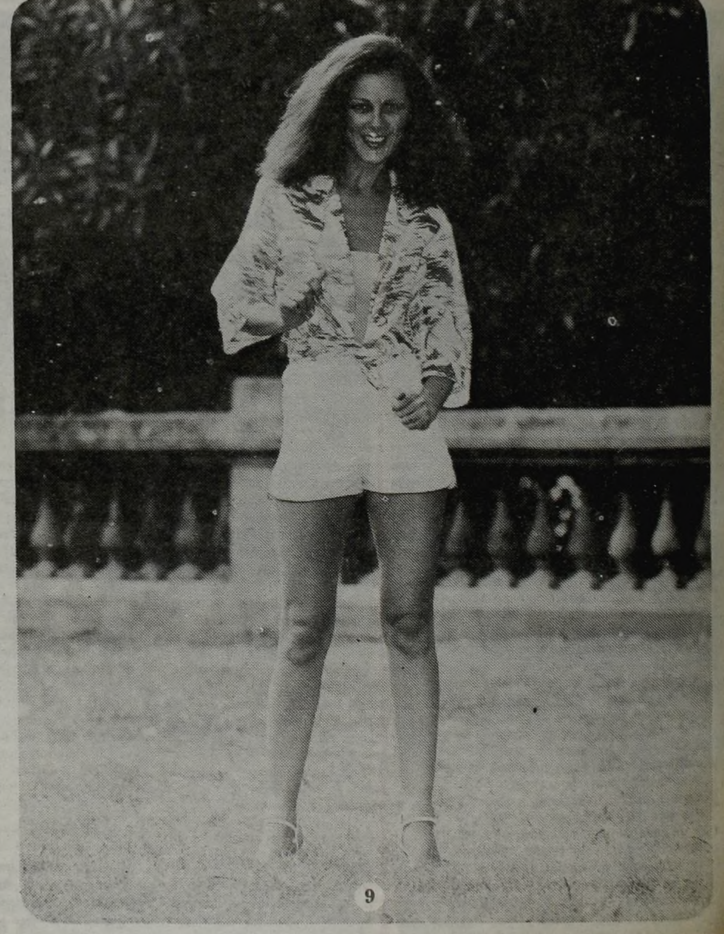
9

Sin necesidad de varita mágica el hada de la elegancia ha cumplido su promesa: la camisa y el top que ya conociéramos, esta vez para acompañar a un short blanco, entallado y corto, que Mirta luce con su habitual elegancia.

Dirección
Nayn, Ayacucho 2050, 4º P. "C", Capital
Producción
Graciela Zito



8



9

La Salud de la Madre y el Niño



LA ACTIVIDAD SEXUAL EN LA PAREJA DURANTE EL PROCESO DEL EMBARAZO

Contesta el Doctor Roberto Griessi

La actividad sexual en la etapa inicial del embarazo, como en los dos meses anteriores al parto, debería ser evitada por la pareja, para eludir los riegos de daños físicos tanto para la madre como para el bebé que se halla en gestación.

—Hasta hace no muchos años, por razones de carácter social donde no estaban exentos principios morales, las relaciones sexuales durante el embarazo amenguaban o desaparecían. Desde poco tiempo atrás ese concepto ha variado y se ha considerado "normal" mantenerlas durante la gestación. ¿Cuál es, doctor Griessi, la "justa medida" en este terreno?

—En Oriente son muchas las razas que por imperativo religioso no mantienen relaciones sexuales durante el embarazo, mientras que en Occidente disminuyen más bien por un acervo moral que por otra causa. En ninguno de los casos se está muy al tanto del problema.

Este aspecto de escasa información se ve acrecentado muchas veces porque la paciente, por un falso pudor, no hace referencia del tema al médico, cuando éste por razones de tiempo no tiene oportunidad de comentárselo.

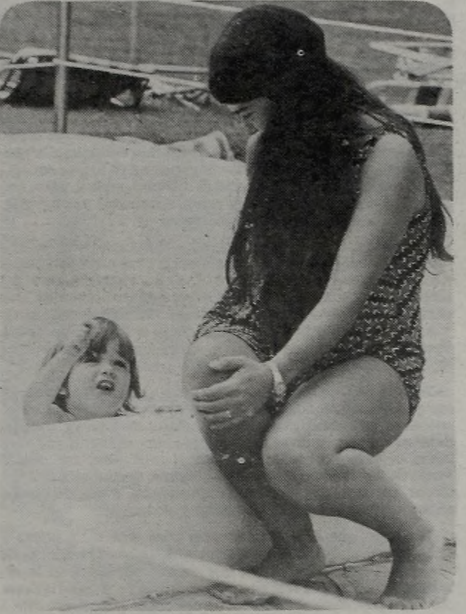
Ahora bien. Si nos situamos en un terreno ideal, las relaciones sexuales debieran proscribirse durante todo el embarazo. En un terreno práctico, en cambio, debemos tener en cuenta el sacrificio prolongado al que exponemos a la pareja.

Por tanto, hay que proscribir las relaciones durante **ciertas etapas** de la gestación.

—Si son médicamente posibles las relaciones sexuales durante el embarazo, ¿en qué momento son permisibles? ¿Durante todo el embarazo, hasta promediar, o solo en los primeros meses?

—El embarazo se comporta, en cierta forma, como un avión. Los mayores problemas los tiene al despegar y en el aterrizaje. De eso se deduce que las relaciones sexuales deben proscribirse fundamentalmente en los **tres primeros meses y en los dos últimos.**

Además, la relación acrecienta la congestión pelviana en la mujer. Y dicha congestión aumenta en muchos casos en las fechas menstruales, previas al embarazo. De ahí que por ese



motivo deberían suprimirse en los días que corresponderían a la menstruación.

—¿Qué precauciones se deben tomar para no afectar al feto? ¿Puede existir el riesgo de infecciones?

—Hay que aceptar que las relaciones sexuales son un trauma síquico y por tanto se deben extremar los cuidados; es decir, mantener una posición adecuada que no signifique molestias para la mujer. El manejo delicado por parte del hombre —evitar las fechas menstruales y respetar las negativas de la futura mamá— es fundamental.

Es de destacar, además, que el hombre debe mantener más que nunca una buena higiene en sus órganos genitales, mediante el lavado, para evitar la penetración de gérmenes.

Creo que ya es ir demasiado lejos. No se le puede atribuir a las relaciones tanta expectativa. Considero que debemos ubicarnos en el punto medio.

El riesgo sí es importante en ciertas condiciones patológicas, como en el caso de un hombre portador de infección crónica de sus vías urinarias o de una mujer con una fisura de bolsa de la que no se haya dado cuenta y que no consultó en consecuencia al médico.

Lo ideal sería un análisis urológico masculino para descartar una infección genital.

De hecho es muy difícil que un individuo se practique un examen de ese tipo si no hay síntomas. El médico lo deberá sospechar entonces a través del examen de la mujer.

—Los resultados de estudios efectuados en Estados Unidos entre 1959 y 1966, sobre veintiséis mil mujeres, indicaron que el peligro más grave se produce cuando la actividad sexual se realiza en las primeras fases de la gestación, de lo cual se dedujo que con el devenir del embarazo el feto tiene un refuerzo progresivo de las defensas inmunológicas. ¿Qué hay, realmente, al respecto?

—Sucede que en los tres primeros meses existe un proceso de adherencia del huevo a la pared uterina. En estos momentos una agresión física por contacto directo o un aumento de la congestión en esa zona, productos ambos de las relaciones, pueden ayudar a una mujer predispuesta al aborto.

—De acuerdo con esa investigación mencionada se conjeturó que el esperma masculino puede colaborar, mediante un proceso químico, a la penetración de gérmenes en el útero, ¿qué hay de cierto en tal teoría? ¿Cómo se defiende el feto de la influencia externa?

—Un hombre con sus vías urinarias sanas no debe tener gérmenes en su esperma. Sucede que en muchos casos se trata de un portador sano. Es decir, sin síntomas. Pero de infección contraída desde su juventud, y que se ha hecho crónica, el feto, gracias a su cubierta exterior —la bolsa— puede protegerse muy bien. Sin embargo en ciertos casos de demasiada agresividad, es decir cuando estamos ante un individuo portador de una infección importante o cuando existen bajas defensas porque hay una fisura en la bolsa, el problema puede tomar un aspecto sumamente riesgoso.

FISIOLOGIA DEL DOLOR. EL DOLOR Y LA SENSIBILIDAD EN EL PARTO

La sensibilidad dolorosa, propia de los animales de desarrollo superior, llena una función biológica de primer orden, constituyendo la base de la preservación de la integridad física del organismo. Las enfermedades que embotan o extinguen la sensibilidad dolorosa en determinadas partes del cuerpo, se acompañan siempre de lesiones de todo tipo, originadas simplemente *por la falta de defensa frente a* las agresiones mecánicas, térmicas o de otro tipo, que en el espacio en que el *individuo se mueve abundan.*

La sensación dolorosa constituye de todos modos, además de ser casi siempre *la señal de un trastorno en el organismo,* un trastorno subjetivo de primer orden, siendo probablemente el síntoma que con más frecuencia motiva la consulta al médico. Un dolor agudo, por irradiación a nivel del sistema nervioso, interfiere en todas las funciones del organismo y, si se prolonga por cierto tiempo, traba la interrelación entre el paciente y el mundo que lo rodea, con independencia del proceso patológico que lo origina.

Hoy se sabe que existen estructuras nerviosas especialmente encargadas del registro de la sensación dolorosa. Son los *llamados corpúsculos de Vater-Paccini* y "terminaciones nerviosas libres" que se encuentran en gran número en tegumen*tos, músculos, periostio, órganos inter*nos y paredes vasculares. Los nervios periféricos poseen fibras que conducen la *sensibilidad dolorosa hacia la médula* espinal, siendo transmitida a través de determinados cordones de la misma.

Un importante jalón de la vía de sensibilidad dolorosa es el tálamo óptico que se halla en la profundidad del cerebro. Según la teoría de H. Head y S. Holmes, el tálamo óptico constituye el centro superior de la sensibilidad dolorosa. Hoy se sabe que esta teoría que durante mucho tiempo fue aceptada por la mayoría de los *neurólogos, no corresponde a la realidad.* El centro superior de la sensibilidad dolorosa se halla, por el contrario, en la *corteza cerebral, sede de la actividad* consciente y de la vida de relación.

DOLOR SOMATICO Y DOLOR VISCERAL

Se diferencian en algunos aspectos la sensibilidad dolorosa de las estructuras superficiales y la de los órganos profundos. De acuerdo con su ubicación y sus funciones específicas, la piel y otras estructuras superficiales acusan dolor ante estímulos mecánicos como presión, punción e incisión, así como ante estímulos térmicos; mientras la sensibilidad dolorosa de los órganos profundos, particularmente de las vísceras huecas, de acuerdo también con su ubicación y su *función,* "se especializó" *en acusar* el dolor ocasionado por estímulos químicos y por la distensión excesiva. El intestino, *la vesícula biliar y el uréter, por ejemplo,* y también la matriz, señalan con un dolor de tipo "cólico" la contracción intensa del órgano, siendo casi insensibles a la punción o incisión. La piel, por el contrario, puede ser distendida en grado notable sin acusar dolor, reaccionando exquisitamente en cambio a las lesiones mecánicas. Los órganos profundos se diferencian también por las vías de conducción que sigue la sensación dolorosa originada en ellos hacia las estructuras centrales del sistema nervioso.

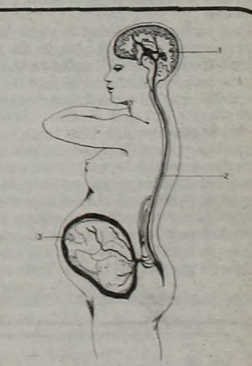
EL DOLOR DE PARTO

El dolor de parto se ajusta a las leyes generales de la sensibilidad dolorosa visceral. Probablemente, el estímulo principal e inmediato que lo origina sea la "isquemia", falta relativa de irrigación *sanguínea del tejido muscular.* La transformación química de la glucosa, que proporciona la energía necesaria para la *contracción de la fibra muscular, requiere* una cierta cantidad de oxígeno. Si la cantidad aportada por la circulación san*guínea fuera insuficiente, no se efectúa la* oxidación completa de la glucosa que deja como residuos agua y anhídrido carbónico, sino una oxidación incompleta cuyo resultado es la existencia de metabolitos como el ácido láctico, que es irritante para el tejido muscular. Un aporte ulterior de sangre oxigenada es necesario, sea para desplazar estas sustancias, sea para completar su transformación en los productos finales. Como en el caso de una contracción muscular el gasto de glucosa es intenso, y a la vez el aporte de sangre disminuye debido a la presión ejercida por el músculo contraído sobre los vasos que lo atraviesan, se origina dolor hasta que el músculo se relaje y se *restablezca el aporte sanguíneo habitual.* Por tal mecanismo se origina, por ejemplo, también el dolor de pantorrillas o de *antebrazos causado por ejercicios muy* violentos, o en circunstancias patológicas, el dolor cardíaco anginoso, o el cólico intestinal, hepático o renal. En el caso del dolor de parto, es posible que a este factor principal se agreguen otros, consistentes en elongaciones de fibras nerviosas, roces de periostio, etcétera.

EL DOLOR CONDICIONADO Y EL DOLOR EMOCIONAL

De cualquier manera, nos ha de interesar especialmente una particularidad de la sensación dolorosa que consiste en ser variable según el estado emocional del individuo, o también según cuál sea el objeto de su atención en un momento determinado. Un pinchazo accidental durante un trabajo de costura, y un pinchazo intencional con motivo de extraer *una gota de sangre para un análisis de* laboratorio, causan aproximadamente la misma lesión, pero el dolor es notable*mente más intenso en el segundo caso.* Un defecto en el zapato nos obliga a renquear por el dolor que nos ocasiona en *cada paso, pero si vemos llegar el colec*tivo que queríamos tomar, podemos correr incluso para alcanzarlo, hallándose embotada nuestra sensibilidad dolorosa durante este lapso. Si por el contrario experimentamos un dolor en el costado izquierdo del tórax, ocasionado por una neuralgia, el temor de que se trate de un infarto lo exacerba notablemente, hasta que el electrocardiograma practicado descarte la existencia de la lesión seria.

Tales hechos son harto conocidos. Pero si queremos aclarar el mecanismo por el cual se producen, tropezamos con la dificultad general que traba nuestro conocimiento de los fenómenos mentales y emocionales, y en general las funciones *del sistema nervioso central:* su esencial subjetividad. Las ciencias naturales utilizan para el descubrimiento de las leyes *que gobiernan los fenómenos, el método* de la experimentación. Variando en la mayor medida posible las propiedades de *los objetos y las circunstancias, se logra* separar los factores no esenciales de los esenciales y establecer el nexo causal que liga estos últimos entre sí, nexo que expresamos en lo que se llama una "ley de la naturaleza". Pretendemos también como criterio de verdad objetiva que lo observado sea comprobable por un número grande de personas. Así trabajan la física, la química y la biología, pero la sicología clásica se manejaba con el *método de la "introspección",* que evidentemente no llena en modo alguno los requisitos que son de rigor para el conocimiento científico. Esa *curiosidad particular* de la sensación dolorosa, de depender no sólo del estímulo que la provoca, sino también de condiciones generales del organismo en un momento determinado, requiere ser aclarada, evidentemente, por un procedimiento de investigación objetivo y exacto. Pero la sicología, hasta un tiempo no tan remoto, carecía aún de tales procedimientos.



El embarazo se encuentra bajo el control del sistema nervioso central. 1- Cerebro. 2- Médula espinal; 3- Músculo uterino.

Este artículo integra el libro "La maternidad al día", del doctor Alfredo Bauer, y se reproduce por gentileza de los editores Colihue - Hachette

PARIS ERA UNA FIESTA

"El fin de una afición" no es exactamente un cuento. Constituye, en realidad, el capítulo séptimo de "París era una fiesta", obra del novelista norteamericano Ernest Hemingway en la que se mezclan —de modo inseparable— elementos de la realidad y la ficción.

Hemingway escribió "París era una fiesta" sobre sucesos reales o imaginarios acaecidos durante su permanencia en la capital francesa, en un período dorado que precedió a la gran crisis económica de 1929 y que puede definirse como el mayor y más alocado intento de olvidar una guerra y sumergirse en otra.

Como la mayoría de los escritores que compartieron con él ese período de esplendor, Hemingway no pudo anticipar el holocausto en el que el mundo se sumergía.

El lento y doloroso despertar se precipitó con el comienzo de la guerra civil española. Por ese entonces, Hemingway era un escritor de éxito, mimado por el público, enaltecido por la crítica.

Hemingway, que en el período al que alude el presente relato era "muy pobre y muy feliz", se suicidó en 1962, disparándose un tiro de escopeta bajo la garganta.

EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

EL FIN DE UNA AFICION

Por Ernest Hemingway

MUCHAS otras veces, aquel año y otros años, nos fuimos a las carreras cuando yo había estado trabajando a primera hora de la mañana, y en las carreras Hadley se divertía y a veces se entusiasmaba. Pero no era como subir por un prado de alta montaña, más arriba del último bosque, ni como el andar de noche de vuelta al chalet, ni como subir con Chink, nuestro mejor amigo, hasta un puerto tras el cual se abría un nuevo país. Y en realidad, aquello no era siquiera afición a las carreras de caballos. No era más que apostar por algún caballo. Pero nosotros lo llamábamos ir a las carreras.

La afición a las carreras nunca se interpuso entre nosotros. Solo una persona era capaz de tanto. Pero, durante mucho tiempo, la afición nos acompañó como un amigo exigente. Eso, claro, juzgándola con benevolencia. Yo, que juzgaba con tanta ferocidad a las personas y su capacidad destructiva, toleraba aquel amigo que, como podía hacernos favores, era el más mentiroso, el más hermoso, el más seductor, perverso y absorbente. Para extraer su beneficio y obtener provecho, había que dedicarle todo el tiempo, y a mí el tiempo no me sobraba. Pero encontré una excusa para tratarle en el hecho de que a veces escribía sobre él. De todos modos, al final, cuando perdí mis manuscritos, solo quedó un cuento tratando de las carreras de caballos gracias a que el día antes lo mandé por correo.

Fui acostumbrándome a ir solo a las carreras, y cada vez me obsesionaban más y me hacían perder más tiempo. Aquella temporada, en cuanto podía me dedicaba a seguir las carreras en dos hipódromos, el de Auteuil y el de Enghien. Para apostar sobre la base del historial y la calidad real de cada caballo, había que trabajar todo el día y al fin resultaba que el procedimiento no daba dinero. Tanto cálculo no casaba más que en teoría. Por otra parte, no había más que comprar un periódico y allí estaban los cálculos hechos.

Para tener posibilidad de ganar había que mirar todas las carreras desde lo más alto de las tribunas de Auteuil, corriendo para llegar allí antes de que dieran la salida, y luego fijarse en lo que hacía cada caballo, y observar con atención al caballo que tal vez hubiera podido ganar, pero no ganaba, y descubrir por qué y cómo diablos el caballo no había hecho lo que debiera. Uno tenía que seguir el juego de las apuestas y todos los movimientos de la cotización cada vez que iba a tomar la salida un caballo por el que uno se interesaba, y luego aprender a la perfección el modo de correr del caballo, y finalmente distinguir los síntomas de que su propietario iba a exigirle el máximo rendimiento. Siempre podía ocurrir que un caballo perdiera incluso dando su máximo; pero por lo menos uno sabía entonces el límite de sus posibilidades. Todo aquello no era un trabajo fácil, pero en Auteuil era hermoso ver las carreras día tras día, a condición de no perderse ninguna carrera sin tongo con buenos caballos, hasta que al fin uno conocía a la perfección el hipódromo y todos sus aspectos. Y lo que ocurría al fin, era que uno se enredaba con demasiadas gentes, con jockeys y con entrenadores y con propietarios y con demasiados caballos y demasiados objetos.

En principio, yo solo apostaba por un caballo en el que tenía fe, y el caso es que a veces encontré caballos en los que nadie creía salvo los hombres que los entrenaban y los montaban, y aposté por ellos y me ganaron carrera tras carrera. Al fin lo dejé porque me robaba demasiado tiempo y demasiada energía, y vi que tenía la cabeza llena de las cosas que ocurrían en Enghien, sin contar los hipódromos de carreras sin obstáculos.

Cuando dejé de tomar las carreras como un trabajo serio, me quedé satisfecho, pero con una sensación de vacío. Por entonces, ya había descubierto que todo, lo bueno y lo malo, deja un vacío cuando se interrumpe. Pero si se trata de algo malo, el vacío va llenándose por sí solo. Mientras que el vacío de algo bueno solo puede llenarse descubriendo algo mejor. Incorporé el capital de apuestas al fondo de gastos generales, y me sentí descansado y virtuoso.

El día en que dejé las carreras pasé a la otra ribera y encontré a mi amigo Mike Ward trabajando en la oficina de viajes del Guaranty Trust, que estaba entonces en la esquina de la rue des Italiens con el Boulevard des Italiens. Ingresé en el banco el capital de apuestas, pero no lo dije a nadie. Ni siquiera lo añadí al saldo de mi cuenta en el talonario, pero lo guardé en la memoria.

—¿Quieres que comamos juntos? —pregunté a Mike.

—Claro que sí, niño. Claro que quiero. ¿Pero qué le pasa hoy al niño? ¿No vas hoy a las carreras?

—No.

Comimos en el square Louvois, en un bistró sencillo muy bueno, y nos dieron un vino blanco de maravilla. Al otro lado del square estaba la Bibliotheque Nationale.

—Tú nunca fuiste muy aficionado a las carreras —dije a Mike

—No. Hace mucho tiempo que no voy.

—¿Por qué lo dejaste?

—No sé —contestó Mike—. Bueno, sí que lo sé. Desde luego que lo sé. Una cosa en la que tienes que apostar para divertirte no merece la pena.

—¿No vas nunca?

—A veces, para una carrera grande. Una con caballos de primera.

Ibamos comiendo rebanadas del buen pan del bistró, con paté encima, y bebiendo el vinillo blanco.

—¿Tuviste mucha afición? —pregunté.

—Mucha.

—¿Has descubierto algo más divertido?

—Las carreras de bicicletas.

—No me digas.

—Uno se divierte sin necesidad de apostar. Ya verás.

—Los caballos llevan demasiado tiempo.

—Demasiado. Se comen todo el tiempo. Y no me gusta la gente que anda alrededor.

—A mí llegó a interesarme mucho.

—Lo comprendo. ¿Saldas con ganancia?

—Gané bastante.

—Buen momento para pararte, pues.

—Es lo que he hecho.

—Se hace difícil parar. Oye, niño, lo que vamos a hacer algún día es ir a las carreras de bicicletas.

El ciclismo resultó una cosa nueva y muy divertida, y como no sabía nada de aquello la novedad me fascinaba. Pero no tomamos en seguida la afición. Llegó más tarde, y al fin ocupó un puesto importante en nuestra vida, algún tiempo después, cuando todo lo del primer período en París se nos vino al suelo.

Pero, por un tiempo, nos bastó con quedarnos en nuestro barrio y no tener que atravesar París para ir a los hipódromos, y apostar solo por nuestra vida y nuestro trabajo y por los pintores amigos, y no basar la vida en un juego de azar disfrazado con otros nombres. He empezado muchas veces a escribir un cuento sobre carreras de bicicletas, pero nunca me ha salido ninguno que fuera tan bueno como son las carreras, las de velódromo cubierto o al aire libre tanto como las de carretera. Pero algún día lograré meter en unas páginas el Vélodrome d'Hiver con su luz que atravesaba capas y capas de humo, con la pista de madera y sus empinados viajes, y el zumbido de los tubulares sobre la madera cuando pasaban los ciclistas, y el esfuerzo y las tácticas y los corredores desviándose arriba o abajo en la pista, convertidos en una parte de sus máquinas. Lograré meter la impresión fantástica del medio fondo, el ruido de las motos de los entrenadores con sus rodillos, y los entrenadores con sus pesados cascos y sus teatrales trajes de cuero, que se inclinaban hacia atrás para proteger a los ciclistas de la resistencia del aire, y los ciclistas con sus cascos ligeros que se pegaban a los manillares, sus piernas que hacían girar a gran velocidad los pedales, y las pequeñas ruedas delanteras se pegaban al rodillo de la moto tras la cual se abrigaba el ciclista, y los duelos en que se alcanzaba el colmo de la excitación, con el petardeo de las motos y con los ciclistas corriendo codo a codo y rueda a rueda, arriba por el peralte y lanzándose abajo y dando vueltas a una velocidad como para matarse, y de pronto un hombre que no podía sostener la velocidad y se descomponía, y se le veía chocar brutalmente contra la sólida muralla de aire de la que hasta entonces había estado separado.

Había tantas clases de carreras. Los sprints por eliminatorias hasta llegar a la carrera final, en los que los dos corredores retenían durante largos segundos su velocidad, cada cual esperando que el otro guiara el sprint y así obtener un abrigo inicial, y luego las vueltas a medio paso hasta la zambullida final en la fascinadora pureza de la velocidad. Había los programas de carreras a la americana, con sus series de sprints que llenaban la tarde. Había las hazañas de velocidad absoluta, cuando un hombre corría solitario durante una hora contra el reloj, y había las terriblemente peligrosas y hermosas carreras de cien kilómetros en los grandes peraltes de madera de la pista de quinientos metros del Stade Buffalo, el velódromo al aire libre en Montrouge donde se hacían las carreras tras moto. Estaba Linard, el gran campeón belga a quien llamaban el Sioux por su perfil que agachaba la cabeza para sorber aguardiente caliente por un tubo de caucho unido a un termo que llevaba debajo del jersey, y así cobraba fuerzas para el terrible arranque de velocidad de sus fines de carrera. Había los campeonatos de Francia tras moto, en la pista de cemento de seiscientos sesenta metros del Parc-des-Princes, en Auteuil, cerca del hipódromo, que era la pista más peligrosa de todas, y allí vimos un día caer al gran corredor Ganay, y oímos cómo se le aplastaba el cráneo dentro del casco, tal como uno aplasta un huevo duro contra una piedra, en una merienda en el campo, para quitar la cáscara. Tengo que escribir sobre el extraño mundo de las carreras de seis días y las maravillas de las carreras por carretera en la alta montaña. El francés es la única lengua en que se ha escrito bien sobre esto y los términos son todos franceses, y por eso es difícil escribir en otra lengua. Mike tenía toda la razón, uno no necesita apostar. Pero todo eso pertenece a otra época de nuestra vida en París.

LA GUIA DEL MINITURISMO



PILETAS DE NATACION

Cariló. Sturiza 450, Olivos
Dos piletas de natación, una para chicos. Bar, restaurante, vestuarios, duchas, playa de estacionamiento. Abierto todos los días de 9 a 20.

Aloha. Ruta Panamericana, kilómetro 28
Dos piletas, una para grandes y otra para chicos. Sauna, parque, venta de productos de belleza, bar, restaurante. Abierto todos los días de 9 a 20.

El Gaucho Loco. Ruta 8 a la altura del kilómetro 37
Piletas de natación, parque, juegos infantiles, restaurante, playa de estacionamiento. Menores de seis años no pagan entrada. Abierto todos los días de 8 a 24 horas.

La Tortuga. Ruta 8 a la altura del kilómetro 35
Dos piletas de natación (una para chicos), parque arbolado, juegos infantiles, cancha de voley, bar y restaurante. Abierto todos los días de 8 a 20.

Manutara. Ruta Panamericana a la altura del kilómetro 30
Dos piletas de natación (una para grandes y otra para chicos), restaurante, entretenimientos infantiles, playa de estacionamiento. Abierto todos los días de 9 a 20.

COLONIAS INFANTILES

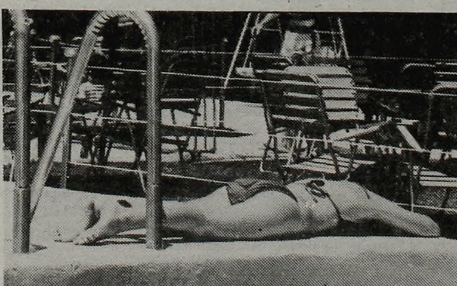
Organizadas por el departamento de Acción Social de la Municipalidad de la ciudad de Buenos Aires. Abiertas hasta el 29 de febrero. Funcionan en los siguientes lugares:

Constituyentes y Quirós (Agronomía); Costanera y Cantilo (Belgrano); Roetgen 15 (Parque Centenario); Avenida del Trabajo 1502 (Parque Chacabuco); Jorge Newbery (Autódromo Municipal, puerta 9); Pintos 185 (Saavedra); Pepirí 3910 (Patricios); Lacarra 1135 (Zacanni).

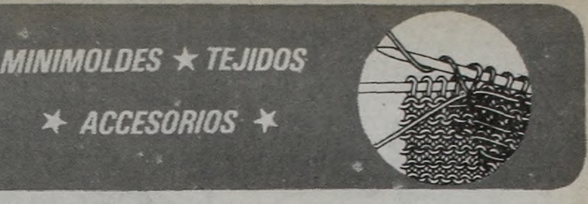
Funcionan de 7 a 17. Clases de gimnasia, voley, natación, fútbol. Juegos recreativos.

Control sanitario. Equipos de asistentes sociales.

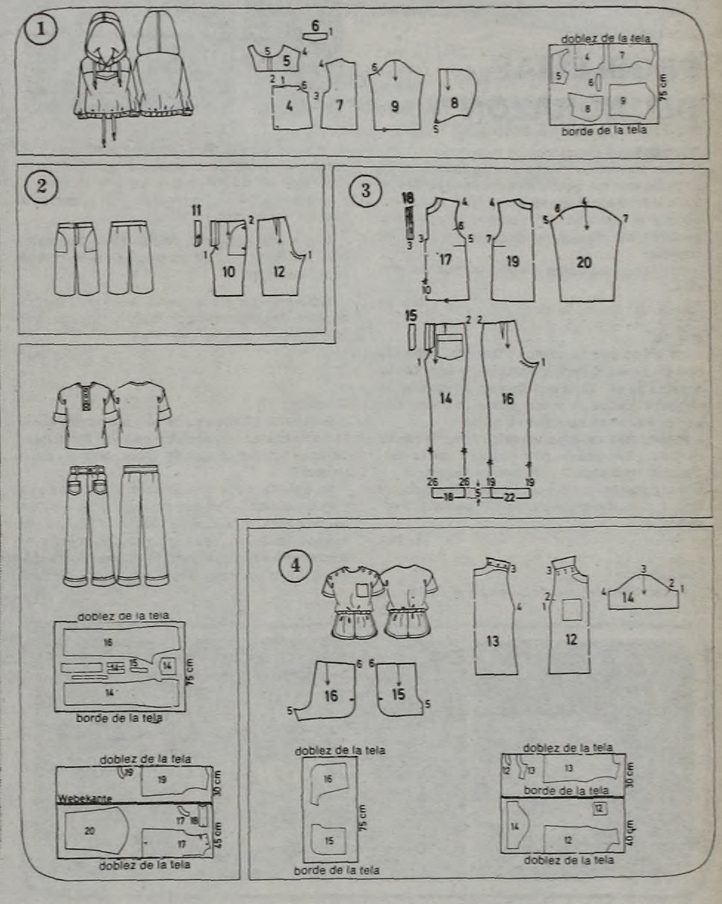
La entrada es gratutita para grupos familiares con ingresos de $ 283.000 a $ 746.000 pesos, según la cantidad de hijos menores o a cargo.



ELEGANCIA Y COMODIDAD EN TRES CONJUNTOS PLAYEROS INFANTILES







(1) BLUSON PARA 6-8 AÑOS

Tela usada: Jersey de toalla 1,10x1,50 m - cordón de 2,80 m. de largo. Atención al cortar: Colocar la tela en una sola dirección sobre el molde y cortar. Agregar en los bordes inferior y mangas 2,5 cm. para costura. Cortar la tapa y el capuchón dos veces.

Confección: Cerrar la costura de los hombros. Cerrar la costura del capuchón de la siguiente forma: Cerrar. Luego recortar una parte del sobrante de la costura, doblar el otro lado sobre el más angosto y pespuntear muy angosto. Colocar en los bordes anteriores del capuchón, de acuerdo con lo indicado, un ojalillo metálico de cada lado. Colocar la costura del borde anterior del capuchón hacia adentro y pespuntear a 2 cm. del borde.

Pegar el capuchón. Doblar los vivos anteriores hacia afuera y pegar al escote, agarrando al mismo tiempo el capuchón en la costura. Dar vuelta los vivos y pespuntear las costuras delanteras dos veces, una angosta y otra de 4 cm.

Hilvanar el borde delantero izquierdo sobre el derecho de tal forma, que el medio delantero viene a quedar sobre medio delantero. Doblar la tapa y pespuntear angosto, hilvanando sobre el delantero según indicación del molde.

Pegar la delantera al canesú, agarrando la tapa en la costura. Pegar las mangas. Cerrar costuras laterales y de mangas. Colocar dos ojalillos metálicos en los bordes delanteros del dobladillo, según indicación del molde.

Doblar dobladillo inferior y de las mangas y pespuntear a 2 cm. Pasar por el capuchón y dobladillo cordón por los ojalillos. Pasar elástico por las mangas.

4: delantera - 5: canesú delantero - 6: tapa- 7: espalda - 8: capuchón - 9: mangas.

(2) BERMUDAS PARA 6-8 AÑOS

Tela usada: corderoy 0,55 cm x 1,50 m. de ancho ó 1,00 x 0,90 cm. Un cierre de 14 cm.

10: delantera del pantalón - 11: bragueta derecha - 12: trasera pantalón.

Cortar de acuerdo a las medidas: la cintura 64 cm. de los cuales 3 cm. para bragueta, 6 cm. de ancho (ancho terminado 3 cm.), más costuras.

Cuidar al cortar: la tela tiene dirección de pelo, la cual está indicada en el molde. Copiar el bolsillo interno del molde y cortarlo cuatro veces.

Confección: Estirar las partes traseras del pantalón según indicación, estando estas partes aún encimadas. Coser las pinzas, las costuras de piernas internas y laterales, menos apertura de bolsillos. Pegar los bolsillos a las aperturas de acuerdo con la indicación del molde. Hacer la costura de la pierna hasta la indicación delantera. Confeccionar la bragueta, colocar la cintura y dobladillar las perneras.

(3) CAMISA Y PANTALON PARA 11-13 AÑOS

Material: Jersey a rayas 1,30 m. x 1,50 m. de ancho ó 1,90 x 0,90. Tela lisa: 1,10 x 1,50 m. de ancho - Un cierre de 14 cm.

Largo interior de pierna: 72,5 cm.

Cortar de acuerdo a las medidas - Pantalón: Cintura 70 cm. de largo, de los cuales 3 cm. corresponden a la bragueta, 7 cm. de ancho (cintura terminada 3,5 cm.) más costura. Para los cinco pasadores del cinturón cortar una tira de 30 cm. de largo y 2 cm. de ancho más costura.

Cuidar al cortar: Pantalón: Copiar el bolsillo. Cortar el vivo del bolsillo del molde y cortarlo 2 veces. Camisa: El dibujo de la tela está indicado en tal forma en el molde, que las rayas se encuentren exactamente en las costuras. Los bieses para el escote están indicados. Cortar el vivo dos veces, tomando las rayas verticales.

Confección: Pantalón: Estirar la parte trasera del pantalón, de acuerdo con lo indicado. Colocar los bieses en el bolsillo. Planchar las costuras en dirección hacia arriba y pespuntear la costura angosto. Doblar el bies lateral e hilvanar el resto.

Pegar los bolsillos sobre la parte delantera del pantalón. Cerrar las costuras laterales, planchar la costura hacia adelante y pespuntear las costuras. Pespuntear la costura interior. Doblar la tira de la cintura y cortar 5 pasadores, pegándolos en las pinzas y la costura trasera. Trabajar la bragueta y el cinturón, pespuntear la cintura una vez terminada y coser los pasadores de adentro.

PANTALON:
14: pantalón delantero
15: bragueta:
16: pantalón trasero

CAMISA:
17: Delantera
18: Vivo
19: Espalda
20: Mangas

Confección camisa: Confeccionar la cartera de los botones.

Cerrar costura de hombros. Pegar el vivo interno al escote delantero y los bieses del escote. Pespuntear el escote y el vivo de la cartera en forma angosta, y en la parte de abajo haciendo una cruz. Colocar las mangas y pespuntear las costuras. Cerrar las costuras laterales y de mangas, confeccionar los dobladillos y los ojales.

(4) BLUSA Y SHORTS PARA 7-9 AÑOS

Material: tela a lunares 0,90 x 1,40 m. Tela lisa 0,40 x 1,50.

BLUSA: 12: delantero - 13: Espalda - 14: Mangas.

SHORTS: 15: Delantero - 16: Trasero pantalón.

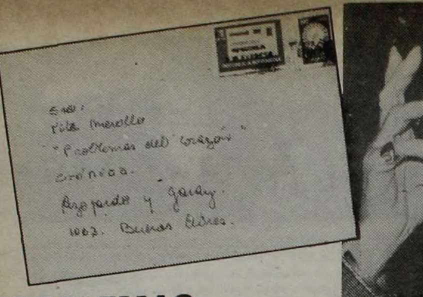
Cuidar al cortar: Blusa: copiar el bolsillo del molde y cortar con 3 cm. para costura en el borde superior. Copiar los vivos del molde. PANTALON: Agregar 2 cm. al borde superior del pantalón.

CONFECCION: Blusa: Dobladillar el borde superior del bolsillo y pespuntear en forma angosta al lado izquierdo de la delantera de la blusa. Unir los bordes delanteros con el vivo del escote y pespuntear el escote. En los hombros doblar los vivos.

Pespuntear los bordes de los hombros y del escote en forma angosta. Confeccionar ojales en los bordes anteriores de los hombros según indicación del molde. Pespuntear el escote trasero junto con el borde posterior de la apertura del hombro. Pegar los botones según indicación del molde. Los bordes delanteros del hombro se pegan de tal forma a las de la espalda que los números 3 estén encimados.

Colocar las mangas de acuerdo con las indicaciones numeradas. Cerrar las costuras laterales y de mangas. Pespuntear el dobladillo inferior y los bordes de las mangas.

CONFECCION SHORTS: Coser las costuras interiores de las piernas y las laterales, cuidando los tajos. Doblar con la plancha los bordes de los tajos y de las piernas, pespunteando todo. Pespuntear la costura interna. Doblar el borde superior del pantaloncito 2 cm., pespuntear a 1,5 cm. del borde y pasar elástico.



PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Querida Tita:

Salía con un muchacho, que se llama Gabriel. El decía que me quería mucho, me hacía regalos e infinidad de atenciones. Pero yo soy casada y él también. En octubre lo operaron, después me vino a ver pero yo no lo quise atender.

Por favor, ayúdeme. Desde ya muchas gracias.

Norma

Norma:

¿Y a vos qué te parece? Casada, saliendo con un hombre también casado y aceptando regalos de él... Si no querés salir en los diarios —o terminar de un modo peor— lo mejor que podés hacer es no volver a verlo.

Pienso que muchos seres se buscan un feo destino. ¿Por qué no vivir en paz y con la conciencia tranquila? ¿No tenés formado un hogar? Pensalo. No vale la pena ensuciar el futuro, con remordimientos del pasado. Pensalo.

Tita

Querida Tita:

Tengo 16 años y hace uno empecé a salir con un muchacho de 17. El entraba a mi casa y yo estaba a punto de conocer a sus familiares cuando me dejó. Dice que soy una inmadura. Fue a partir de ese momento que comprendí que era mi verdadero amor.

Al mes de haberme dejado fui a buscarlo, pero fue inútil, ya que me dijo que nada quería saber conmigo.

Tita, yo sé que él me quería, estoy muy segura de ello. Aconséjeme por favor y dígame qué puedo hacer para recuperarlo.

Paola

Chiquita:

Si él tiene 17 años y vos 16, ¿me podés decir qué inmadurez encontraba en vos? Me gustaría saber cómo te quería. Doctorada... ¿pero en qué?

No vale la pena que te acongojes. Vos sos muy jovencita. ¿Por qué no esperás a vivir un poquito más y aprendés a valorar el tiempo? El tiempo (cuando seas mayor conocerás el verdadero amor) te dará la razón. Vivir, chiquita, es lo primero; después, amar. Suerte.

Tita



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Cuando una persona tiene mucho miedo al agua, conviene encargar su mapa natal personal, ya que puede tener un problema en cuanto a la posición de los planetas Saturno, Neptuno o Plutón. No obstante, generalizando, los que tienen aversión al agua, son los nativos bajo signos de Tierra. Si se trata de niños, es muy importante enseñarles a nadar en una pileta, pero tratando de que ellos floten por sus propios medios y no sostenidos por alguien. Solo así perderán su miedo.

Dos personas de Escorpio, marido y mujer, suelen manifestar su cariño muy ruidosamente. A menudo los vecinos creerán que ellos se están matando . . . y en realidad, entre gritos y ofensas comunican sus sentimientos. No hay que interferir, ni asustarse: por la noche harán las paces. Para ellos la savia de la vida es precisamente esto: pelearse y después amigarse. Para ser felices necesitan contrastes violentos.

¡Cuidado con el Sol! Las personas de signos de Aire, especialmente Libra y Acuario, son muy sensibles a los rayos ultravioleta. Es muy importante conseguir algún bronceador-humectante muy bueno, sin los componentes coloreantes, ya que éstos dos signos son los más alérgicos.

Las cancerianas sufren al ir a veranear . . . Eso parece increíble, pero es así. Les duele desprenderse, aunque temporariamente, de su casa, del ambiente familiar, de sus objetos a los que están acostumbrados. Pasan los días añorando su ambiente al que se han habituado. Por eso es mejor para ellas si consiguen una casita de veraneo, donde puedan ir siempre, creando así un "segundo hogar", también con objetos propios y familiares.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Días 29-30: Luna en Cáncer. Excelente para los arreglos familiares, visitas, reunión de chicos y también para ir a pasar horas felices cerca del agua. Favorece a los signos de Agua.

***

Días 31 de enero-1º de febrero: Luna llena entre Acuario y Leo, hostil para cualquier comienzo. Induce a la ruptura. Los signos "fijos": Tauro, Leo, Escorpio y Acuario son los más perjudicados.

***

Días 2-3-4: Luna en Virgo. Esta vez son excelentes para una inversión grande, coche, terreno, etcétera Favorece a los signos de Tierra. Agudiza el intelecto y enfría las emociones, dando lugar a la mente.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO



Aries

Amor: los días 31-1 son los más aconsejables para un acercamiento. Es muy posible que por algún gesto impulsivo suyo la paz no se establezca todavía en su totalidad.

Finanzas: mejoran un poco gracias a un nuevo plan o presupuesto que le permite prescindir de gastos inútiles. Grandes proyectos de mejora.

Salud: buena, pero conviene no exagerar con dulces y pastas.

Tauro

Amor: los días 2-3 son interesantes, si usted quiere aclarar algo con su compañero. También son positivos para un acercamiento, pero éste debe poseer tinte intelectual o amistoso.

Finanzas: gastos inesperados en un trámite o en una visita. Problemas en torno de un trabajo, por un dinero que le deben.

Salud: los días 31-1 traen palpitaciones, trastornos circulatorios, nervios.

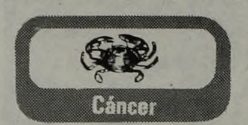


Géminis

Amor: en esta semana habrá ciertos rocecitos por razones económicas... Usted compra algo demasiado caro o según su compañero, inútil. Cierta frialdad.

Finanzas: demora de un asunto legal o laboral del que usted espera mucho. Un trámite que usted hace mal o algo atrasado que le acarrea un trastorno.

Salud: mucha fatiga, digestión muy lenta y la necesidad de dormir.



Cáncer

Amor: los días 29-30 son muy lindos, la Luna está en Cáncer. Usted es muy considerada, escuchada y comprendida. Días ideales para hablar con los hijos.

Finanzas: mejoran lentamente, usted recupera dinero y tiempo perdido, termina algo importante. Posible compra de algo muy necesario en su casa.

Salud: un poco de mejora, siempre que usted cuide su régimen.



Leo

Amor: cuidado con los días 31-1. Se trata de una Luna llena entre Leo y Acuario, amenazándola con una gran imprudencia. Usted no estará en condiciones de tomar decisión alguna...

Finanzas: la semana es muy poco oportuna para los cambios importantes. Conviene aplazar sus proyectos de inversión, compra o viaje.

Salud: gran tensión nerviosa, cavilación... Procure relajarse y descansar.



Virgo

Amor: los días 2-3-4: usted puede llegar a un acuerdo con su compañero, pero siempre usando la sensatez y la absoluta calma, aun escuchando palabras que le parecerán una barbaridad...

Finanzas: mejorando, aunque corre usted peligro de gastar excesivamente en alguna prenda femenina. El 4: el mejor día para compras.

Salud: buena, con un poco de nervios y palpitaciones.

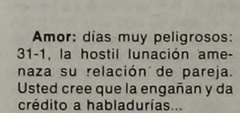


Libra

Amor: más vale esperar con sus proyectos de acercamiento. Su compañero está con problemas que nada tienen que ver con el amor; sea comprensiva, como siempre.

Finanzas: los 26-27 traen ciertos peligros para su presupuesto por una tentación de comprar algo muy caro, aunque muy seductor para su hogar.

Salud: fatiga, molestias femeninas o de metabolismo.



Escorpio

Amor: días muy peligrosos: 31-1, la hostil lunación amenaza su relación de pareja. Usted cree que la engañan y da crédito a habladurías...

Finanzas: también allí conviene andar con pie de plomo. Posible discusión laboral, o si usted no trabaja afuera, en su casa, por un desperfecto o por una adquisición.

Salud: trastornos circulatorios, gran tensión nerviosa.



Sagitario

Amor: momentos de duda ante una actitud algo extraña de su compañero, una evasiva que usted toma mal. Espere un poco más para juzgarlo...

Finanzas: ciertos tropiezos, más bien en las compras femeninas; usted cae en la trampa de la hermosa apariencia de algo, cuya calidad no está a la altura de sus exigencias.

Salud: debe moverse más y comer menos.



Capricornio

Amor: los días 29-30 traen disgustos entre usted y su compañero por causas muy triviales o por celos. Conviene esperar con las aclaraciones hasta el día 2.

Finanzas: los días 2-3-4 son muy oportunos para una pequeña reorganización donde usted se dará cuenta de un montón de gastos inútiles que puede suprimir.

Salud: buena, aunque su digestión es algo lenta.



Acuario

Amor: los días 31-1 ponen en serio peligro su paz familiar. Conviene mantenerse bien lejos de toda discusión y no abrir juicio tampoco respecto de su compañero.

Finanzas: también peligran un poco en los mismos días: usted podría desprenderse de algo que más tarde necesitará mucho.

Salud: mucha tensión nerviosa, palpitación.



Piscis

Amor: los días 29-30 son muy oportunos para una conversación tipo confesión; usted puede aliviar su corazoncito hablando sinceramente con su compañero.

Finanzas: peligran en los días 2-3-4, alguien la induce a una compra o gasto muy grande sin ninguna necesidad. Antes de hacerlo reflexione y pida consejo.

Salud: conviene seguir una dieta desintoxicante



AIRE, SOL, PILETA, JUEGOS... UN MUNDO IDEAL PARA LOS NIÑOS

La clásica pregunta —¿Qué hacer con los chicos en el período de vacaciones?— obtiene una respuesta a través de clubes, instituciones y entidades privadas, que brindan, en las colonias de vacaciones que funcionan en distintos lugares del Gran Buenos Aires, un servicio que resulta indispensable en la vida actual.

¿Qué hacer con los chicos? La pregunta que se plantea la mamá, año tras año, es inevitable.

Una cierta sensación angustiosa invade el ánimo de los papás cuando finaliza el período escolar.

Mientras la mujer cumplía el papel exclusivamente hogareño —tareas no tan fáciles y de nunca acabar, por cierto— el problema se reducía a unos pocos hogares. El devenir social, la necesidad de que el sector femenino contribuya a la economía de la casa, la creciente profesionalidad —las chicas ya no terminan el secundario pensando solo en casarse, sino en adquirir un medio de vida que les permita subsistir por sí mismas— y la aceptación por parte del hombre de los nuevos condicionamientos del sexo opuesto, volcó vertiginosamente la situación de los hijos a lo largo del año, y especialmente durante el período vacacional.

No obstante, todo cambio supone también un proceso de adaptación.

Y en ese sentido bien valga convenir en que no es tan difícil, hoy por hoy, resolver estas pequeñas y grandes dificultades del núcleo familiar.

La **colonia de vacaciones** en una metrópoli como Buenos Aires se convirtió en la alternativa ideal.

Cuando comenzaron, por el solo hecho de reducirse a unas pocas, los costos eran prohibitivos para quienes, además de no poder solventar las vacaciones afuera para toda la familia, tampoco lograban juntar el dinero suficiente para que sus chicos pudieran disfrutar de espacios libres y de un sano esparcimiento.

La situación cambió, y en estos momentos es posible que usted mamá y que usted papá, respiren aliviados sabiendo que sus vástagos disfrutan de estimulantes vacaciones en las colonias.

Crónica de la Mujer visitó una de ellas. Fue una manera de corroborar cómo los chicos pueden combinar el recreo necesario durante el receso escolar con el desarrollo de una actividad beneficiosa tanto para lo físico como para lo síquico.

ENTRE AGUA Y ESPACIOS VERDES

La mañana se prestaba para el recorrido. Un día soleado, felizmente estaba casi ausente la humedad, y un viaje de cuarenta kilómetros desde la Capital.

Por la ruta Panamericana hacia Matheu. Atrás quedaban los altos edificios y ese asfalto que levanta nubes blancas cuando el efecto del calor arrecia y ya no hay airecito que componga el fastidio porteño.

De pronto, no tan lejos de la urbe, todos y cada uno pueden internarse en oasis de verdor. Algunas pocas cuadras separan la ruta de la colonia de vaciones **Ymca Huasi** (el primer término corresponde a las siglas de la Asociación Cristiana de Jóvenes y el segundo significa **casa** en lengua aborigen) cuyo predio se extiende a lo largo de doce hectáreas.

Arboledas, hospedajes ubicados en distintos sitios, piletas de natación, canchas de tenis, de pelota a paleta, juegos, departamento médico, instructores y chicos: todo indica que allí la vida al aire libre es más que agradable.

RECREAR Y FORMAR

—El objetivo fundamental de la colonia es recreativo y formativo. Vienen chicos de cuatro a doce años. Hemos dividido las actividades en dos partes: por un lado, la educación física, los deportes y la recreación, y por otro el aspecto formativo, complementario de la escuela, como el incentivo de la convivencia grupal,comenta **Carlos José García,** director del campamento Ymca Huasí de la Asociación Cristiana de Jóvenes.

—Hasta aquí llegan **—continúa García—** chicos de Matheu y de todas las zonas aledañas. La colonia funciona de lunes a viernes desde las 10 hasta las 17.30, y su costo es de $ 27.000 por mes, una cuota mínima que hemos fijado expresamente para que puedan asistir la mayor cantidad de chicos posible. En estos momentos tenemos a nuestro cargo doscientos niños que asisten diariamente.

En otro sentido, es interesante agregar que mantenemos reuniones periódicas con los padres, a quienes mostramos previamente cómo es el funcionamiento de la colonia. Es decir el trato es continuo para que el chico se vaya integrando con mayor facilidad.

UN DIA EN LA COLONIA

Mientras la charla continuaba los chicos parecían impulsados por un motor especial. ¡No paraban nunca! Expertísimos en los juegos, indicaban hasta el último detalle de cada uno con la precisión que da la práctica y el hecho de haberle tomado el gusto a la actividad.

El diálogo con los instructores, donde el tuteo es parte de la familiaridad, se daba fluido y sin inhibiciones. Mujercitas y varoncitos, integraban grupos en los que estaban ausentes prerrogativas, diferencias y esas críticas que los "mayores" suelen convencionalmente sugerir entre sexo y sexo.

Allí estaban, entre el bullicio de sus voces y el aire campestre, fresco y seductor.



No se habían percatado de la presencia periodística. Y si lo habían advertido no era asunto que les importara demasiado. Estaban en otra cosa.

Una vez terminado el tiempo del deporte o del juego en el que participaban, formaban fila en orden —la "obligación" no pasaba por sus cabecitas— y se aprestaban a la siguiente actividad.

Aníbal Pastorella, encargado de la colonia de vacaciones Ymca Huasi, detalla cronológicamente un día de veraneo en Matheu.

—Los chicos llegan a las 10. Los dividimos en tres grupos: 4 y 5, 6 a 8 y 9 a 12 años. Cada uno de los grupos cuenta con su profesor y con los líderes formados por la Asociación Cristiana de Jóvenes. El profesor es el que dirige y el responsable de todo lo que se realice. Y el líder colabora con el profesor en las actividades que se desarrollan. Cada grupo cumple las pautas planificadas por el director de la colonia y el profesor.

A las 10.15 comienza la actividad. Hacemos gimnasia y diferentes deportes hasta las 11.30.

De ahí, al vestuario, porque a las 11.45 se inician las clases de natación para todos los grupos. Dentro de cada uno hay tres niveles: **mojarrita, pejerrey y tiburón.** Es decir, de acuerdo al grado de aprendizaje en que se encuentre el chico.

Cuando finaliza la clase de natación regresan al vestuario y se preparan para el almuerzo al aire libre. Es fundamental que el almuerzo sea en conjunto, pues es otro de los aspectos importantes de la integración. La comida la traen de sus hogares y nosotros aconsejamos la dieta a través de una nota confeccionada por nuestra oficina médica.

¿Por qué? Por una sencilla razón: puede existir una excelente voluntad por parte de la mamá respecto de la cantidad y la calidad de la comida, pero a veces ésta no se ajusta a las necesidades de cada edad. O sea: sugerimos para cada etapa las calorías que se precisan diariamente.

Terminado el momento del almuerzo, los grupos mayores tienen media hora de ejercicio espiritual. Trabajamos sobre bases ecuménicas y no pretendemos influir en los distintos credos. El propósito es inculcar un comportamiento cristiano, que colabore en todas las formas del accionar del chico.

En esa media hora preguntan, discurren y opinan continuamente. Se practica un diálogo fluido y comunicativo. Y contra lo que pudiera pensarse, jamás se aburren. Al contrario, les encanta tratar temas que responden de uno u otro modo a sus inquietudes.

Continúan después una serie de actividades recreativas pasivas durante cuarenta y cinco minutos.

Siguen a eso cuarenta minutos de pileta libre.

Finalmente, juegos grupales de esfuerzo físico, como carreras de relevo y ejercicios especiales. Son netamente recreativos y físicos y se desarrollan hasta las 17.15.

Esa es la hora de la merienda y el paso previo a la partida hacia sus casas.

UNA SEGURA ADAPTACION

—En cuanto a la adaptación de los niños,**explica Pastorella,**no hay nada en especial. Se integran con gran rapidez. Les cuesta un poco más a los chiquitos de cuatro o cinco años, pero la adaptación se da igual.

Por otra parte, no existe ninguna resistencia a la organización establecida. ¡Sus energías son increíbles aun cuando finaliza el día de colonia! Podemos decir realmente que están contentos y que el intercambio entre unos y otros y la afinidad grupal que se extrae a través de la actividad cotidiana, beneficia en mucho a todos.

Cuando alguno comete un error notorio se le hace comprender —mediante razonamiento— que su actitud no solo lo perjudica a él sino al grupo en general. Y se le explica la necesidad de cambiar esa forma de actuar.

Por lo demás, están tan ávidos de conocer y de aprender las reglas y las características de cada juego o deporte, que eso los aleja de todo tipo de fricciones.

Esa realidad tiene que ver con las intenciones de la colonia: **cada momento debe ser nuevo para el chico.** No rutinario. Para que no sienta que solo viene a pasar el tiempo, sino a educarse mediante la recreación.

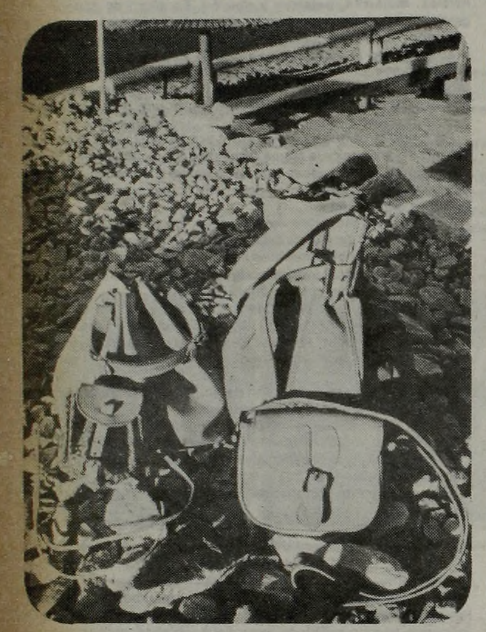








Los Infaltables Para la Playa

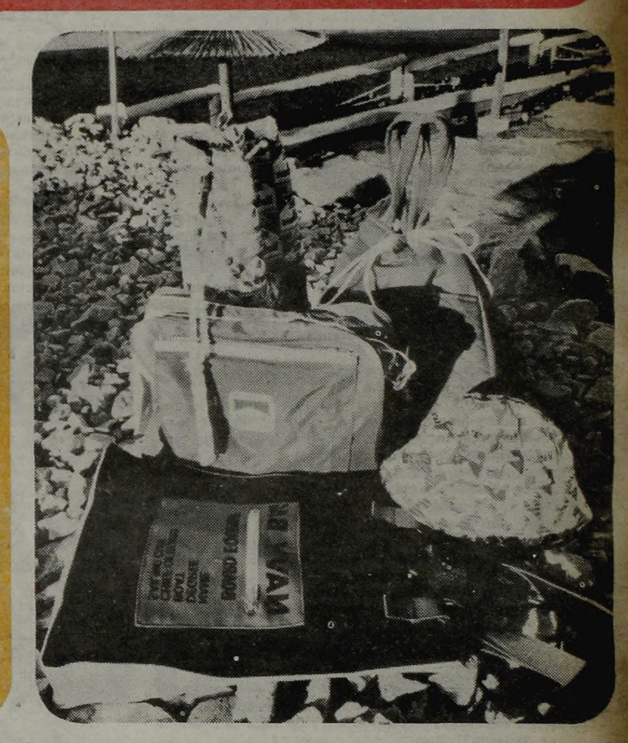


Los infaltables anteojos para la playa: livianos, prácticos y sobre todo, muy sobrios.

Esta temporada el color predominante en los cristales es el marrón. En la mayoría de los casos, los cristales son redondeados o en forma de elipse. Los marcos, en acrílico, carey o plástico, y los tonos predominantes, blanco, marfil, beige, azul y marrón.

Los bolsos y carteras de cuero (a la izquierda), fueron y son fuertemente preferidos. En color natural y con hebillas discretas. Desaparecieron las tachas, los grabados de flores y otras estridencias: el perfil de la temporada señala moderación.

En cambio, los bolsos playeros apelan a la informalidad y al colorido. En plástico o loneta, con inscripciones de marcas o leyendas un tanto exóticas, y hasta haciendo juego con simpáticos gorritos, que por lo livianos y prácticos se ganaron la simpatía —y la adhesión— de la mayoría de los veraneantes jóvenes.



AL CUMPLIR MIS 36 AÑOS

Hoy mi corazón debe de estar inmóvil
puesto que no mueve a otros corazones;
pero, aunque yo no pueda ser amado,
¡dejen que ame todavía!

Mis días descansan en las amarillas hojas;
las flores y los frutos del amor se han ido;
¡solo el gusano, la corrupción y la pena
son exclusivamente míos!

El fuego que consume mi pecho
está solo como una isla volcánica;
ninguna antorcha se enciende en su llama
que es pira funeraria.

La esperanza, el miedo, la preocupación,
la exaltación del dolor, la fuerza del amor,
no están para que yo las comparta,
sino para arrastrar su cadena.

Pero no es ahora, ni en este lugar que conviene
que tales pensamientos sacudan mi alma,
cuando la gloria viste el féretro del héroe,
o ciñe su frente.

¡Veo en torno de mi espada, el estandarte,
la campaña, la Gloria y Grecia!
El espartano protegido por su escudo,
no era más libre.

¡Despierta! (Gracia no, que está en vela)
¡Despierta, espíritu mío! Averigua por qué caminos
tu sangre vital llega de su fuente original
y luego golpea en lo vivo.

Pisotea a esas pasiones que resurgen
—¡virilidad indigna!— pues para ti
la severidad o la sonrisa de la belleza
debieran ser indiferentes.

¿Por qué vivir si te quejas de tu juventud?
El campo de la honorable muerte
está aquí: entra en la batalla
y juega tu alma.

Busca —aunque es más fácil buscar que encontrar—
la tumba del soldado, que será la mejor de todas;
después, mira en torno tuyo y elige
tu trozo de tierra para el descanso.

Lord Byron

amor es...



...GOZAR DE COSAS SIMPLES PLACENTERAS.

amor es...



...PODER DIVIDIRME - VARIAS VECES

amor es...



...TENER A ALGUIEN QUE ME CUIDA.